





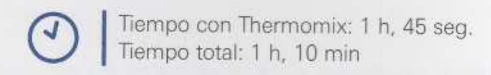
# Nuestra cocina regional

Andalucía y Extremadura





# Caldo de puchero




**INGREDIENTES**
*(para 16 raciones)*

*20 g de arroz*
*5 – 6 garbanzos secos*
*1 zanahoria pelada y cortada en trozos*
*1 puerro cortado en rodajas*
*1 nabo pelado y cortado en trozos*
*1 patata pelada y cortada en trozos*
*2 – 3 trozos de pollo (contramuslos, alitas o un cuarto trasero)*
*1 hueso de espinazo o de jamón*
*1 hueso de caña*
*Agua*
*1 cucharada de sal*

1 Ponga en el vaso bien seco el arroz y los garbanzos y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**. Compruebe que ha quedado bien fino; de no ser así, repita la programación.

2 Incorpore la zanahoria, el puerro, el nabo, la patata y 200 g de agua. Triture programando **25 seg./vel. progresiva 5-10**.

3 Introduzca en el vaso el cestillo con el pollo y los huesos. Agregue agua hasta cubrir (aprox. 1000 g) y sal. Programe **30 min/100°/vel. 2**.

4 Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo y vierta el caldo en un recipiente grande.

5 Vuelva a colocar el cestillo (con el pollo y los huesos) en su posición y añada de nuevo agua hasta cubrir (aprox. 1500 g). Programe **30 min/ 100°/vel. 2**.

6 Retire el cestillo y vierta el contenido del vaso sobre el caldo reservado.

**Sugerencias:** puede servir sólo el caldo, añadirle fideos y picadillo o utilizar para otros guisos.

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 58.4 kcal / 244 kJ | 7.6 g | 5.2 g | 1 g |



Caldo de puchero →



# Manteca "colorá"



Tiempo con Thermomix: 46 min, 10 seg.
Tiempo total: 3 h

INGREDIENTES
*(para 4 tarros de 500 g)*

*8 dientes de ajo*
*15 g de sal*
*170 g de hígado de cerdo cortado en trozos*
*1 cucharada de comino molido*
*20 g de pimentón dulce*
*100 g de agua*
*750 g de manteca blanca*
*1 cucharada de orégano*

1 Ponga en el vaso los ajos y la sal y programe **10 seg./vel. 8**.

2 Añada el hígado, el comino, el pimentón, el agua, 100 g de manteca y el orégano. Programe **20 min/Varoma/vel. 1**. Compruebe que el hígado esté tierno y, si es preciso, programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

3 Triture todo programando **1 min/vel. progresiva 5-10**.

4 Añada el resto de la manteca y programe **8 min/100°/vel. 1 ½**.

5 Vierta la mezcla en tarros esterilizados y deje enfriar un mínimo de 2 horas.

**Sugerencia:** si quiere que la manteca quede sin tropezones, cuélela antes de que se enfríe.

**Valores nutricionales (por tarro)**

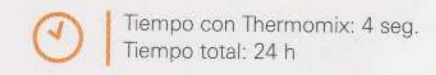
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 3427 kcal / 14329 kJ | 6 g | 18 g | 370 g |



Manteca "colorá" →



# Aceitunas negras aliñadas




**INGREDIENTES**
*(para 1 tarro de 200 g)*

*1 – 2 cebolletas*
*3 dientes de ajo*
*1 cucharadita de pimentón*
*1 cucharadita de comino*
*1 cucharadita de orégano*
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*30 g de vinagre de jerez*
*200 g de aceitunas negras encurtidas*

1 Ponga en el vaso las cebolletas, los ajos, el pimentón, los cominos, el orégano, el aceite y el vinagre y programe **4 seg./vel. 5**.

2 Coloque las aceitunas en un bol o tarro y vierta el aliño del vaso, mezcle con la espátula. Deje reposar un mínimo de 24 horas. Después, conserve en el frigorífico.

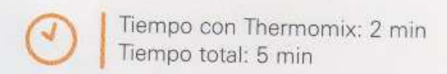
3 Sirva como aperitivo o añada a ensaladas o platos de su elección.

**Valores nutricionales (por tarro, incluido el aliño)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 1509.3 kcal / 6308.8 kJ | 13 g | 5.3 g | 159.9 g |



# Ajo "atao"




**INGREDIENTES**
*(para 2 tarros de 350 g)*

*100 – 150 g de aceite de oliva virgen extra*
*2 – 3 dientes de ajo*
*El zumo de 1/2 limón o 30 g de vinagre*
*1 huevo*
*Sal*
*500 g de patatas cocidas, peladas y frías*

1 Ponga una jarra sobre la tapa del Thermomix y pese el aceite. Reserve.

2 Ponga los ajos en el vaso y programe **7 seg./vel. 7**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillaas.

3 Incorpore el zumo de limón, el huevo y la sal y programe **5 seg./vel. 4**.

4 Añada las patatas y programe **30 seg./vel. 5**.

5 Programe **vel. 5**, sin programar tiempo, y vierta el aceite sobre la tapa, sin quitar el cubilete, para que caiga poco a poco. Compruebe que queda espeso y cremoso.

**Nota:** sirva como *dip* de aperitivo para untar en tostadas o como acompañamiento de carnes y pescados.

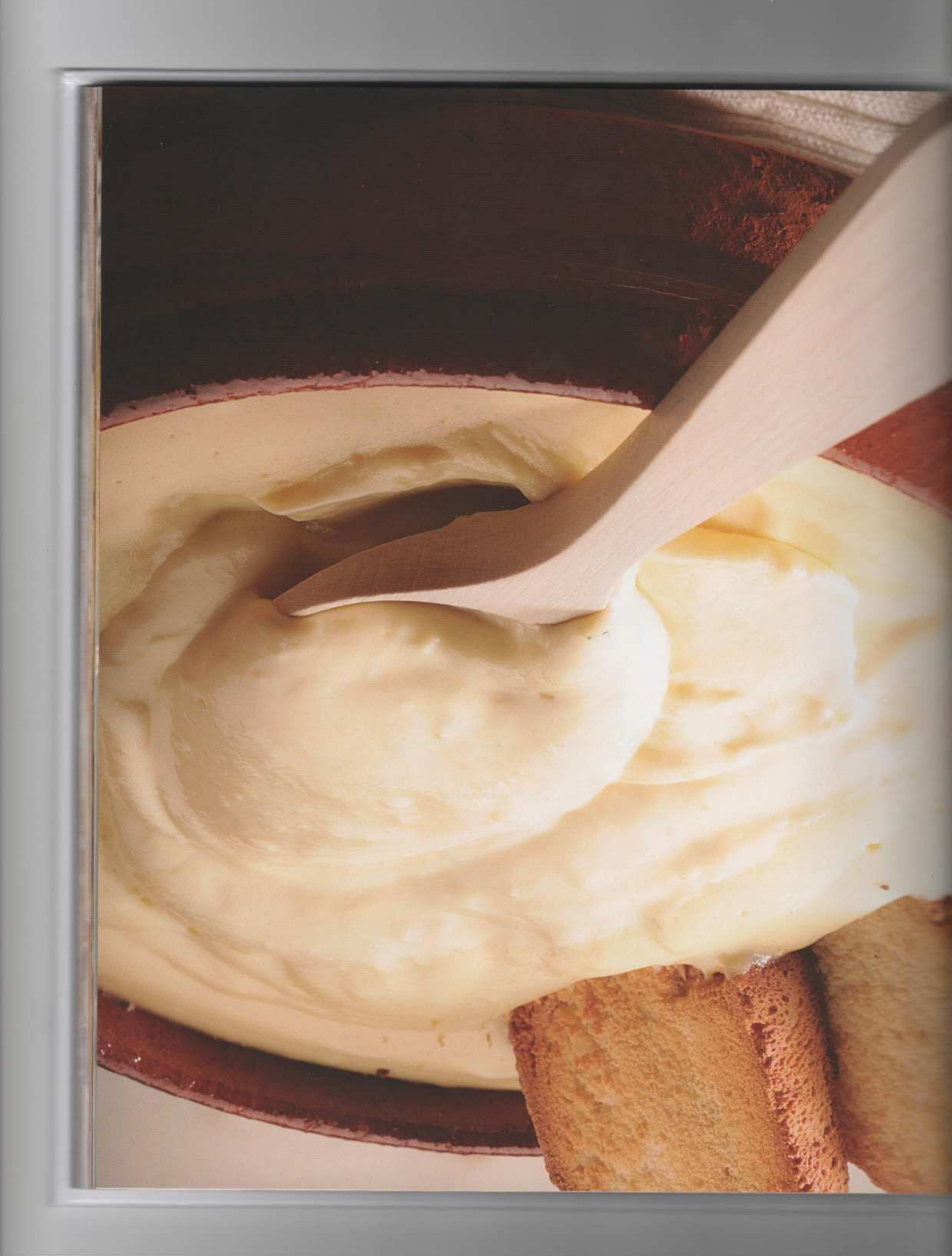
*Receta facilitada por Presentación Samblas González (Jaén).*

**Valores nutricionales (por tarro)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 813.4 kcal / 3403 kJ | 44.8 g | 10,5 g | 66.89 g |



Ajo "atao" →



# Migas con chorizo y uvas

Tiempo con Thermomix: 25 min, 20 seg.
Tiempo total: 1 h

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*500 g de pan candeal de 2 días cortado en trozos.*
*50 – 70 g de agua (para humedecer el pan)*
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*6 – 8 dientes de ajo sin pelar, con un pequeño corte*
*2 – 3 chorizos cortados en rodajas*
*100 – 150 g de panceta de cerdo cortada en tiras*
*1 cucharadita de pimentón*
*150 g de uvas blancas*

1 Ponga en el vaso 150–200 g de pan y trocee programando **6 seg./vel. 5**. Retire a un bol grande y reserve. Repita esta operación con el resto de pan. Si por la densidad de la miga quedasen trozos grandes vuelva a ponerlos en el vaso y trocéelos de la misma manera. Retire al bol y humedezca las migas salpicándolas con el agua. Cubra el bol con un paño y reserve.

2 Sin lavar el vaso, vierta el aceite y los ajos (2 de ellos pelados) y programe **5 min/Varoma/ /vel.** .

3 Incorpore al vaso el chorizo y la panceta y programe **5 min/Varoma/ /vel.** . Retire a un bol los ajos, el chorizo y la panceta y deje el aceite en el vaso.

4 Añada al vaso el pan migado y el pimentón y programe **15 min/Varoma/ /vel.** .

5 Cuando falten 3 minutos para que termine el tiempo programado, añada por el bocal los ajos, el chorizo y la panceta reservadas.

6 Saltee en una sartén honda las migas con los ajos, el chorizo y la panceta. Sirva inmediatamente con las uvas.

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 823.1 kcal / 3440.7 kJ | 66 g | 26.9 g | 51.9 g |



# Migas de sémola granadinas




**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*6 – 8 dientes de ajo sin pelar (con un pequeño corte)*
*3 pimientos verdes cortados en tiras*
*300 g de agua*
*1 cucharadita de sal*
*300 g de sémola (harina especial para migas)*
*Tocino o panceta de cerdo para freír (opcional)*
*3 – 4 ñoras (opcional)*
*1 chorizo cortado en rodajas (opcional)*
*1 trozo de bacalao desalado (opcional)*
*1 tomate cortado en dados*

1 Ponga en el vaso el aceite, los ajos y los pimientos verdes y programe **12 min/Varoma/vel. 1**. Retire los pimientos y deje el aceite con los ajos en el vaso.

2 Añada el agua y la sal y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

3 Abra la tapa y añada la sémola alrededor de las cuchillas. Programe **12 min/ 90°/vel. 1**.

4 Mientras, fría en una sartén la panceta, las ñoras y el chorizo. Reserve.

5 Retire la mitad de la masa de sémola del vaso y programe **4 seg./vel. 6** para soltarlas, retírelas a un bol. Ponga la otra mitad y programe **4 seg./vel. 6**. Vuélquelas con las otras reservadas.

6 Justo antes de servir, saltee las migas en una sartén grande para secarlas y dorarlas a su gusto. Añada los fritos y sirva inmediatamente acompañadas con bacalao, tomate, rabanitos, etc.

*Receta facilitada por Rosario Martínez Lahoz.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 678.3 kcal / 2835.4 kJ | 65.2 g | 23.7 g | 37.6 g |



# Molletes

Tiempo con Thermomix: 5 min, 40 seg.
Tiempo total: 4 h

**INGREDIENTES**
*(para 12 unidades)*

**Masa madre**
*100 g de agua*
*10 g de levadura prensada fresca de panadería*
*100 g de harina de fuerza*
*1/2 cucharadita de azúcar*

**Masa**
*150 g de agua*
*150 g de leche*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 cucharadita de miel*
*550 g de harina de fuerza*
*2 cucharaditas de sal*
*1 cucharadita de lecitina de soja*

**Masa madre**

1 Ponga en el vaso el agua y programe **30 seg./ 37°/vel. 1**.

2 Añada la levadura, la harina y el azúcar y programe **10 seg./vel. 4**. Deje reposar en el vaso durante 1 hora aproximadamente.

**Masa**

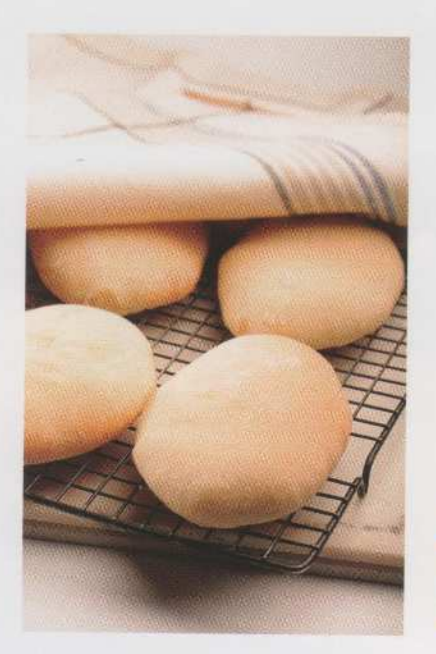
3 Añada al vaso el agua, la leche, el aceite, la miel, la harina, la sal y la lecitina de soja y programe **5 min/ ⟲ / ✻**.

4 Deje reposar la masa dentro del vaso durante 1 hora aproximadamente, hasta que doble su volumen (levantará el cubilete).

5 Vuelque la masa sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina y amásela para quitarle el aire. Déle forma de cilindro y córtelo en 12 porciones de igual peso (aprox. 90 g). Forme bolas con cada porción y aplástelas, sin que pierdan la forma redonda, dejándolas con un grosor de 1,5 cm. Colóquelas en 2 bandejas de horno cubiertas de papel de hornear y déjelas reposar durante 1 hora.

6 **Precaliente el horno a 200°**.

7 Antes de hornearlos, apriete cada mollete con los dedos. Hornee durante 7–8 minutos, tienen que quedar blancos (sin tostar). Retire del horno y tápelos con un paño para que queden blanditos y la corteza suave.



**Sugerencia:** los molletes se tuestan justo antes de consumirlos y se toman con manteca "colorá" o con un chorrito de aceite de oliva virgen y jamón.

*Receta facilitada por Teresita Jimenez.*

**Valores nutricionales (por unidad)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 290.6 kcal / 1214.7 kJ | 57.5 g | 6.8 g | 5.3 g |



Molletes →



# Papas aliñadas



Tiempo con Thermomix: 20 min, 23 seg.
Tiempo total: 25 min

**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*500 g de agua*
*1000 – 1500 g de patatas peladas y cortadas en rodajas*
*3 cebolletas cortadas en rodajas*
*1 ramillete de perejil (sólo las hojas)*
*200 g de aceite de oliva virgen extra*
*50 g de vinagre*
*1 cucharadita de sal*

1 Ponga el agua en el vaso y sitúe el recipiente Varoma en su posición con las patatas. Programe **20 min/Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y coloque las patatas en una fuente. Deseche el agua del vaso.

2 Ponga en el vaso las cebolletas y el perejil y programe **3 seg./vel. 5**. Retire junto con las patatas.

3 Sin lavar el vaso, vierta el aceite, el vinagre y la sal y emulsione programando **20 seg./vel. 5**. Vuelque sobre las patatas y mezcle.

*Receta facilitada por Paqui Aguirre.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 455.1 kcal / 1902.4 kJ | 35.1 g | 5.6 g | 33.4 g |



Papas aliñadas →



# Tortillitas de bacalao con miel de caña



Tiempo con Thermomix: 6 min, 14 seg.
Tiempo total: 30 min

**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*150 g de garbanzos secos*
*150 g de harina de repostería*
*4 – 5 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)*
*1 diente de ajo*
*100 g de cebolla*
*300 g de bacalao desalado, sin piel ni espinas y desmigado*
*300 g de agua*
*1 sobre de levadura química*
*2 huevos*
*500 g de aceite de oliva virgen extra (para freír)*
*100 g de miel de caña*

1 Ponga en el vaso los garbanzos y programe **1min/vel. progresiva 5-10**.

2 Añada la harina, el perejil, el ajo y la cebolla y trocee programando **4 seg./vel. 5** (tienen que quedar trocitos).

3 Incorpore el bacalao desmenuzado, el agua, la levadura y los huevos y mezcle programando **10 seg./vel. 2**.

4 En una sartén con el aceite muy caliente, vierta la masa a cucharadas y extiéndala un poco ayudándose con la cuchara. Fría por ambos lados y retire sobre papel de cocina. Sirva inmediatamente regadas con miel de caña.

*Receta facilitada por Paqui Huelva.*



**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 535.7 kcal / 2239.2 kJ | 48.7 g | 23 g | 28.9 g |



# Acelgas esparragadas




**INGREDIENTES**
*(para 8 raciones)*

*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*2 – 3 dientes de ajo*
*50 g de almendras*
*200 g de cebolla cortada en cuartos*
*1 tomate maduro cortado en cuartos*
*1 pimiento choricero*
*1 – 2 rebanadas de pan (del día anterior)*
*2 chorizos cortados en rodajas*
*1 patata cortada en trozos*
*1000 – 1200 g de agua*
*1 cucharadita de sal*
*750 g de acelgas cortadas en trozos*
*300 g de alubias blancas cocidas (en conserva, lavadas y escurridas)*

1 Ponga en el vaso el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

2 Agregue los ajos y las almendras y sofría programando **5 min/Varoma/vel. 1**.

3 Añada la cebolla, el tomate, el pimiento choricero y el pan. Trocee programando **4 seg./vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Sofría programando **10 min/Varoma/vel. 1**.

5 Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture programando **15 seg./vel. progresiva 5-10**.

6 Incorpore el chorizo, la patata, el agua, la sal y parte de las acelgas. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con las acelgas restantes y programe **20 min/Varoma/ ↺ /vel. 🥄**.

7 Retire el recipiente Varoma, añada las alubias y programe **4 min/100°/ ↺ /vel. 🥄**.

8 En una sopera, ponga las acelgas del recipiente Varoma y vierta el contenido del vaso. Mezcle bien y sirva.

*Receta típica de Almería.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 346.6 kcal / 1450.1 kJ | 27.5 g | 18.9 g | 18.3 g |



Acelgas esparragadas →



# Alcachofas a la montillana

Tiempo con Thermomix: 32 min, 9 seg.
Tiempo total: 40 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*180 g de cebolla cortada en cuartos*
*2 dientes de ajo*
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 cucharadita de pan rallado (opcional)*
*Unas hebras de azafrán*
*1 pellizco de sal y pimienta*
*200 g de vino blanco de montilla o vino blanco de jerez*
*100 g de agua*
*1000 g de alcachofas (600 g limpias) cortadas en dos trozos*
*1 ramita de hierbabuena*
*100 g de jamón ibérico cortado en tiras*

1 Ponga la cebolla y los ajos en el vaso y trocee programando **4 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Añada el aceite y programe **12 min/Varoma/vel. 1**.

3 Agregue el pan rallado, el azafrán, sal y pimienta. Mezcle programando **5 seg./vel. 2**.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta el vino y el agua y añada las alcachofas. Programe **20 min/Varoma/ ↺ /vel. 🥄**. Agregue la hierbabuena y el jamón cuando falten 6 minutos para finalizar el tiempo programado.

*Receta típica de Córdoba.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 381.4 kcal / 1595.7 kJ | 8.5 g | 13.9 g | 28.5 g |



# Ensalada de naranjas (Remojón)



Tiempo con Thermomix: 9 seg.
Tiempo total: 25 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*3 huevos duros*
*2 cebolletas cortadas en cuartos (reserve el tallo verde)*
*60 g de aceitunas negras sin hueso (reserve unas pocas para decorar)*
*300 g de bacalao desalado*
*70–100 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 – 2 cucharadas de vinagre de jerez*
*Sal y pimienta*
*4 naranjas peladas (sin nada de piel blanca) y cortadas en rodajas*

1 Ponga en el vaso los huevos duros y programe **1 seg./vel. 4**. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga en el vaso la parte blanca de la cebolleta y programe **2 seg./vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso, vierta las aceitunas y programe **2 seg./vel. 4**.

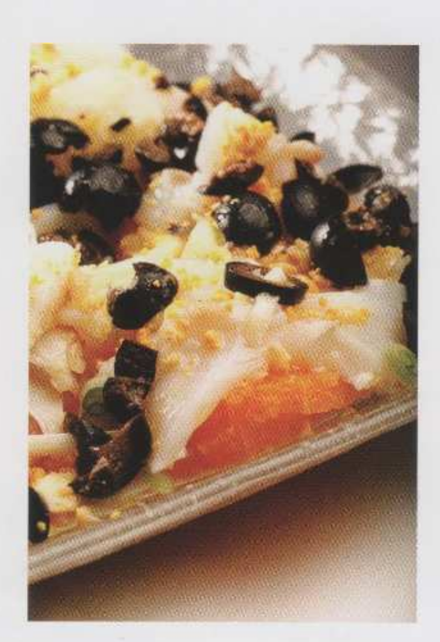
4 En una sartén, dore los lomos de bacalao por ambos lados. Deje templar un par de minutos y separe las láminas del bacalao con las manos.

5 Corte el tallo verde de las cebolletas y las aceitunas (reservadas para decorar) en rodajas finas para repartir por encima de la ensalada.

6 Para emulsionar la vinagreta, ponga en el vaso el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta y programe **4 seg./vel. 4**.

**Montaje**

Ponga la mitad de las rodajas de naranja extendidas en una fuente. Coloque encima de cada rodaja, una cucharadita de cebolleta picada. Cubra con la otra mitad de rodajas de naranja y ponga encima unas láminas de bacalao y el resto de la cebolleta. Reparta por encima el huevo, las aceitunas troceadas y los tallos verdes de cebolleta. Riegue con la vinagreta y sirva fría.



**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 488.2 kcal / 2040.9 kJ | 20 g | 26.2 g | 34.2 g |



Ensalada de naranjas (Remojón) →



# Espinacas con garbanzos a la sevillana



Tiempo con Thermomix: 42 min, 14 seg.
Tiempo total: 45 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*75 g de aceite de oliva virgen extra*
*3 – 4 dientes de ajo*
*4 rebanadas de pan candeal*
*1 cucharadita de comino en polvo*
*1 cucharadita de hierba aromática para caracoles*
*1 1/2 cucharadita de pimentón*
*Sal*
*400 g de agua*
*1000 g de espinacas congeladas (previamente descongeladas y escurridas)*
*400 g de garbanzos cocidos, lavados y escurridos*
*2 huevos duros para decorar*

1 Ponga en el vaso el aceite y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

2 Incorpore los ajos y programe **4 seg/vel. 4**.

3 Añada el pan y programe **7 min/Varoma/vel. 1**.

4 Agregue el comino, las hierbas para caracoles, el pimentón, la sal y 200 g de agua. Triture programando **10 seg/vel. progresiva 5-10**.

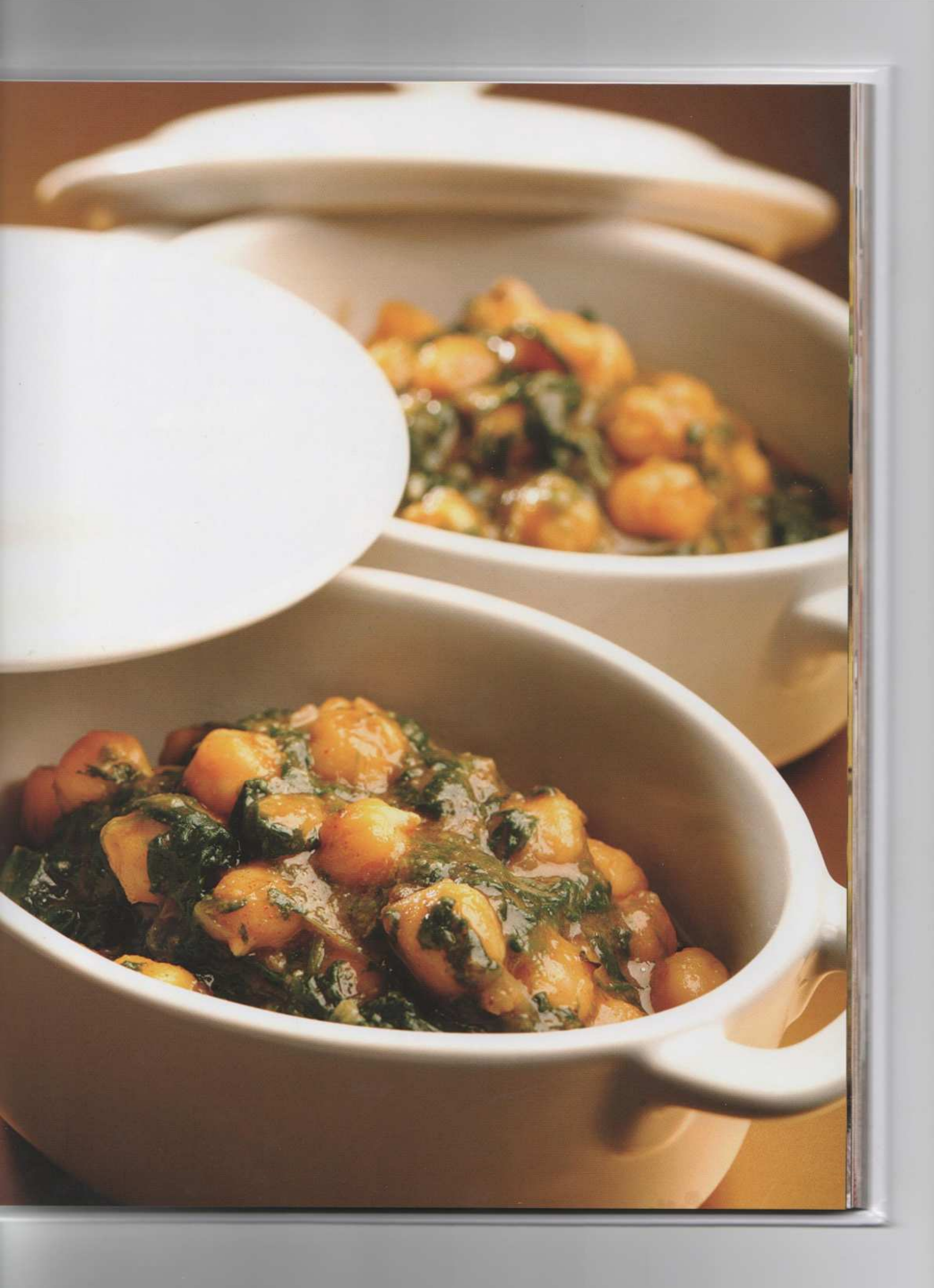
5 Incorpore las espinacas y otros 200 g de agua y programe **25 min/Varoma/ ⟲ /vel. ⌇**.

6 Agregue los garbanzos y programe **5 min/Varoma/ ⟲ /vel. ⌇**. Sirva decorado con huevo duro cortado en gajos o rodajas.

*Receta facilitada por Mª José Delgado.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 658.8 kcal / 2754.1 kJ | 72 g | 31.8 g | 29 g |



# Espinacas esparragadas

Tiempo con Thermomix: 24 min, 10 seg.
Tiempo total: 30 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*3 dientes de ajo*
*70 g de aceite de oliva virgen extra*
*600 – 800 g de espinacas*
*2 cucharaditas de pimentón*
*Sal y pimienta*
*Un pellizco de comino molido*
*100 g de agua*
*30 g de piñones*
*3 huevos un poco batidos*

1 Ponga en el vaso los ajos y programe **5 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Incorpore el aceite y programe **6 min/Varoma/vel. 1**.

3 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, ponga en el vaso la mitad de las espinacas y añada el pimentón. Programe **15 min/Varoma/ ⟲ /vel. 2** y añada el resto de las espinacas por el bocal ayudándose con la espátula.

4 Añada la sal, la pimienta, los cominos, el agua y los piñones y programe **3 min/ 90°/ ⟲ /vel. 2**.

5 Por último, incorpore los huevos y programe **5 seg./vel. 2**. Deje reposar durante 2 minutos y sirva.

*Receta facilitada por Isabel González López.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 316.2 kcal / 1321.9 kJ | 5.3 g | 10.9 g | 28 g |



Espinacas esparragadas →



# Gazpacho de trigueros



Tiempo con Thermomix: 27 min
Tiempo total: 30 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*1 manojo de espárragos verdes lavados*
*4 huevos*
*150 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 diente de ajo*
*300 g de agua*
*50 g de vinagre*
*1/2 cucharadita de sal*

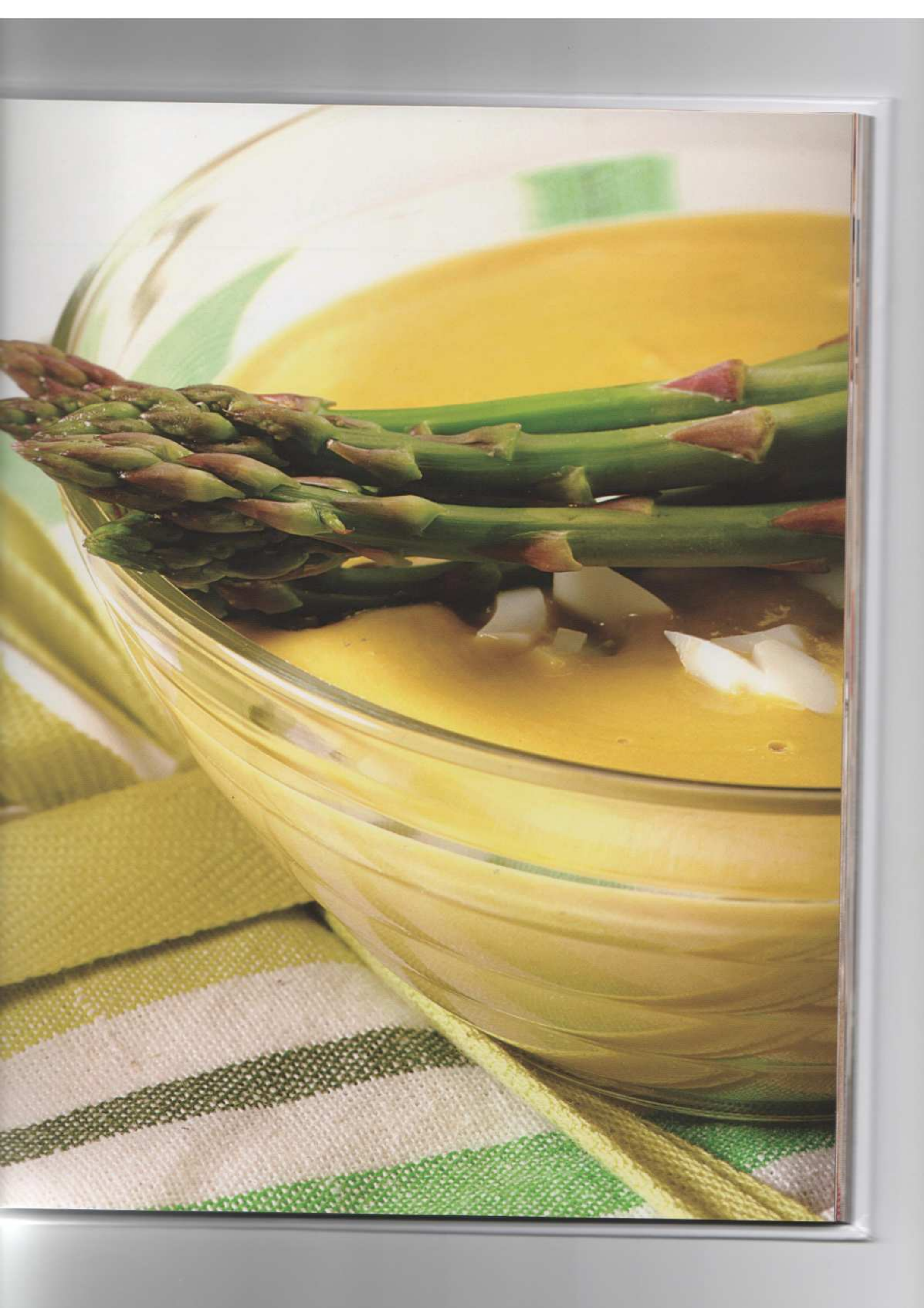
1. Corte los espárragos en trozos de 5 cm y ponga las puntas en el recipiente Varoma junto con los huevos. Tape y reserve.
2. Ponga en el vaso 50 g de aceite, los tallos de los espárragos y el ajo. Programe **5 min/100°/vel.** ⟲.
3. Añada el agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel.** ⟲.
4. Enfríe los huevos duros y separe las yemas de las claras. Añada al vaso las yemas, 100 g de aceite, el vinagre y la sal. Triture programando **1 min/vel. progresiva 5-10**. Compruebe la densidad (la textura es de gazpacho). Si lo desea, añada agua y vuelva a programar **1 min/vel. progresiva 5-10**.
5. Reserve en el frigorífico y sirva decorado con las puntas de espárrago reservadas y las claras de huevo cocido picadas.

**Valores nutricionales (por ración)**

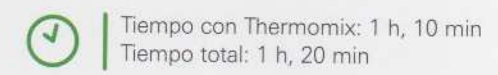
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 443.1 kcal / 1852.4 kJ | 3.6 g | 10.5 g | 43 g |



Gazpacho de trigueros →



# Olla de trigo




**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

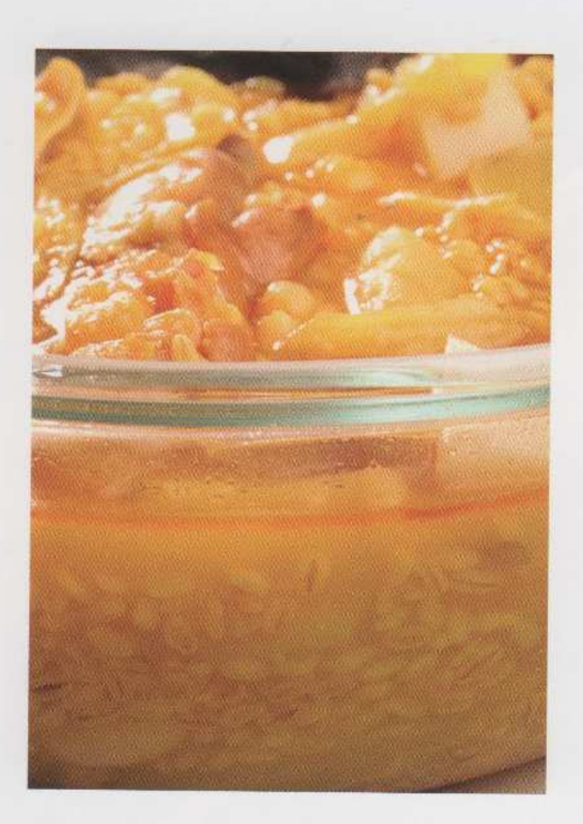
*300 g de trigo en grano bien lavado*
*1/2 oreja de cerdo fresca cortada en trozos*
*1/2 mano de cerdo fresca cortada en trozos*
*1 trozo de tocino cortado en dados*
*1 nabo cortado en cuartos*
*50 g de hinojo cortado en cuartos*
*Sal*
*1000 – 1200 g de agua*
*200 g de patatas cortadas en trozos*
*Un pellizco de colorante*
*150 g de judías blancas precocidas*
*150 g de morcilla de cebolla*

1 Ponga en el vaso el trigo, la oreja, la mano de cerdo, el tocino, el nabo, el hinojo, la sal y el agua y programe **50 min/100°/ ↺ /vel. 🥄**.

2 Añada al vaso las patatas y el colorante, y sitúe el recipiente Varoma en su posición con las judías blancas y la morcilla. Programe **20 min/100°/ ↺ /vel. 🥄**.

3 Ponga las judías blancas en una sopera, añada la morcilla cortada en trozos y vierta por encima el contenido del vaso.

*Receta típica de Almería.*



**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 983.3 kcal / 4110.3 kJ | 76 g | 37.3 g | 60.9 g |



Olla de trigo →



# Patatas en "ajopollo"



Tiempo con Thermomix: 37 min, 30 seg.
Tiempo total: 40 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*70 g de aceite de oliva virgen extra*
*50 – 60 g de almendras crudas*
*2 – 3 dientes de ajo*
*2 rebanadas de pan candeal*
*1000 g de agua*
*1 sobre de hebras de azafrán*
*2 cucharaditas de sal*
*1000 g de patatas cortadas en trozos*

1 Ponga en el vaso el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

2 Agregue las almendras y los ajos y programe **10 min/Varoma/vel. 1**.

3 Incorpore el pan en trozos y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

4 Agregue 50 g de agua y programe **30 seg./vel. progresiva 5-10**.

5 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y añada el resto del agua, la sal y el azafrán. Programe **4 min/100°/vel. 1**.

6 Añada las patatas y programe **15 min/100°/vel. 1**.

**Sugerencia:** puede decorar con rodajas de huevo duro.

*Receta típica de Almería.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 291.3 kcal / 1217.7 kJ | 12.9 g | 4.9 g | 24.7 g |



Patatas en "ajopollo" →



# Pipirrana




**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*1000 g de tomates pelados y cortados por la mitad*
*4 huevos duros (separadas las claras de las yemas)*
*2 pimientos verdes cortados en trozos*
*100 – 150 g de aceite de oliva virgen extra*
*5 dientes de ajo*
*30 g de miga de pan candeal*
*1 cucharadita de sal*
*100 g de agua*
*200 g de atún en aceite*

1 Ponga en el vaso los tomates y programe **3 seg./vel. 4**. Retire a la fuente de servir y reserve.

2 Introduzca en el vaso las claras de huevo duro y trocee programando **1 seg./vel. 4**. Retire a la fuente junto con los tomates.

3 Sin lavar el vaso, ponga los pimientos y programe **2 seg./vel. 5**. Retire a la fuente junto con los tomates y las claras de huevo duro.

4 Ponga en el vaso las yemas, el aceite, los ajos, la miga de pan, la sal y el agua y programe **30 seg./vel. progresiva 5-10**.

5 Añada el atún desmenuzado a la fuente y vierta el contenido del vaso por encima.

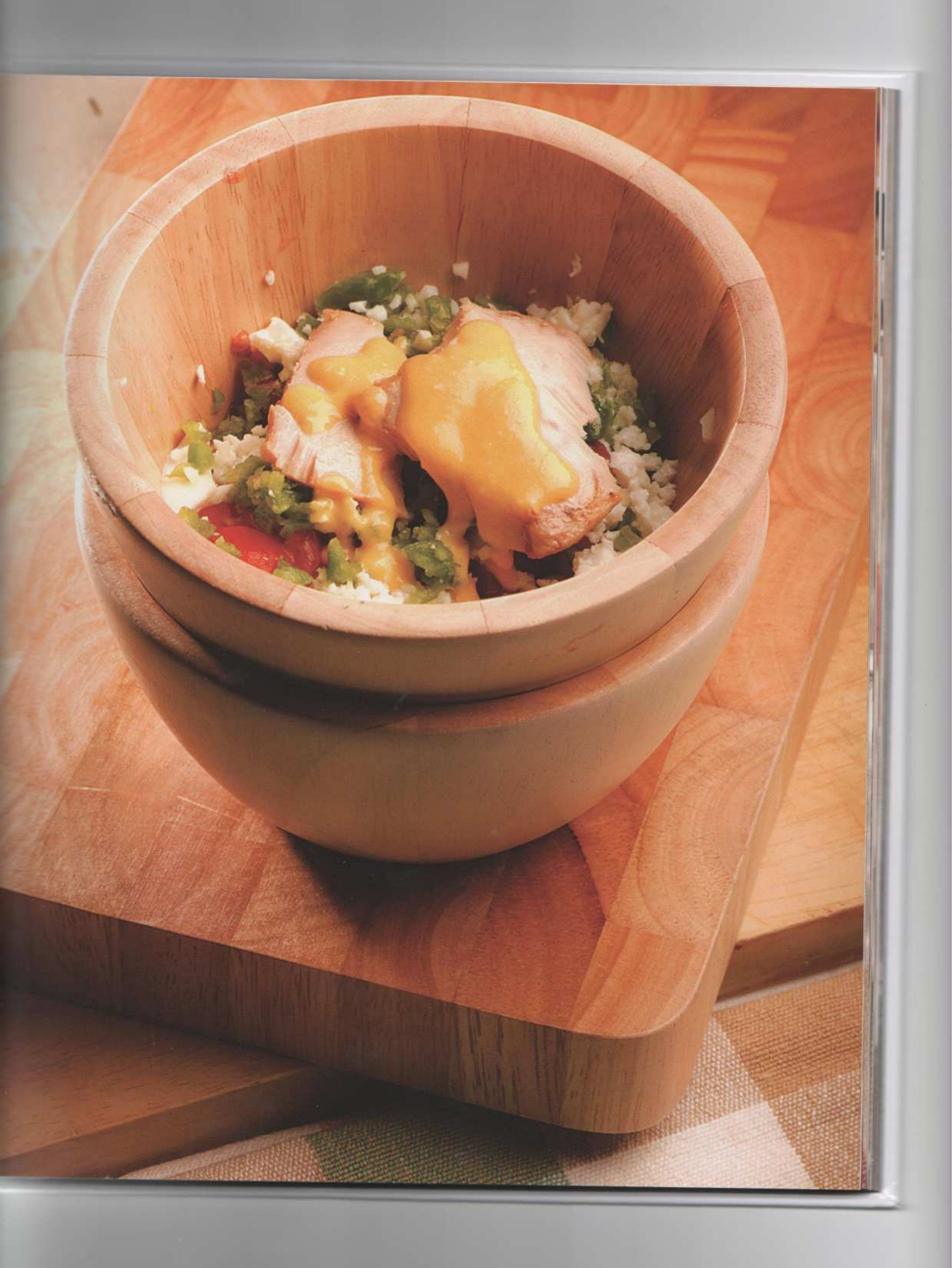
*Receta facilitada por Amapola Martín Tirado.*

**Valores nutricionales (por ración)**

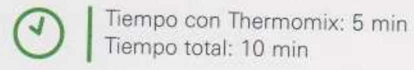
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 524.2 kcal / 2191.4 kJ | 14.2 g | 21.5 g | 42.7 g |



Pipirrana →



# Porra antequerana




**INGREDIENTES**
*(para 10 raciones)*

*1000 g de tomates maduros (bien rojos)*
*1 diente de ajo*
*1 pimiento verde pequeño*
*150 g de aceite de oliva virgen extra*
*200 – 300 g de pan candeal del día anterior*
*Sal*
*30 g de vinagre (opcional)*
*2 huevos duros*
*100 g de jamón ibérico cortado en tiras*

1 Ponga en el vaso el tomate, el ajo y el pimiento y programe **3 min/vel. progresiva 5-10**.

2 Incorpore el aceite, la mitad del pan, la sal y el vinagre y programe **2 min/vel. progresiva 5-10** y, según la consistencia deseada, añada más pan. Reserve en el frigorífico.

3 Sirva con huevo duro picado y jamón.

**Sugerencia:** si quiere hacer una porra antequerana más ligera, reduzca la cantidad de aceite a 80-100 g y no le añada pan.

**Nota:** se puede servir con atún (en aceite o escabeche) y rodajas de tomate.

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 285.4 kcal / 1193.2 kJ | 19.3 g | 9.5 g | 19.4 g |



Porra antequerana →



# Potaje de calabaza


Tiempo con Thermomix: 27 min, 15 seg.
Tiempo total: 30 min

**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*5 dientes de ajo*
*2 pimientos rojos secos, sin tallo ni semillas*
*1 cucharada de pimentón dulce (o picante)*
*1200 g de calabaza pelada y cortada en trozos*
*500 – 600 g de agua*
*Sal*
*400 g de garbanzos cocidos (lavados y escurridos)*

1 Ponga en el vaso el aceite, los ajos y los pimientos y programe **7 min/Varoma/vel. 1**.

2 Incorpore el pimentón y programe **15 seg./vel. 7**. Compruebe que está bien triturado; de no ser así, repita la programación.

3 Añada la calabaza, el agua y la sal y programe **15 min/100°/ /vel.** .

4 Incorpore los garbanzos y programe **5 min/100°/ /vel.** . Vuelque en una sopera y sirva.

*Receta facilitada por Encarni Orihuela.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 442.9 kcal / 1851.4 kJ | 49.6 g | 16.6 g | 21.1 g |



# Sopa alpujarreña



Tiempo con Thermomix: 37 min, 8 seg.
Tiempo total: 45 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*3 – 4 dientes de ajo*
*50 g de almendras*
*200 g de cebolla cortada en cuartos*
*100 g de tomate triturado (natural o en conserva)*
*150 g de jamón serrano cortado en dados*
*700 g de agua*
*Unas gotas de zumo de limón (opcional)*
*Sal y pimienta (la sal con precaución)*
*1 – 2 huevos duros*
*1 rebanada de pan frito cortado en dados*

1 Ponga en el vaso el aceite, los ajos enteros y las almendras y programe **7 min/100°/vel. 1**. Retire el aceite del vaso y reserve.

2 Triture programando **5 seg./vel. 6**. Retire la picada a un bol y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y el tomate y programe **3 seg./vel. 5**.

4 Añada el aceite reservado y programe **7 min/Varoma/vel.** .

5 Incorpore el jamón y programe **3 min/Varoma/ /vel.** .

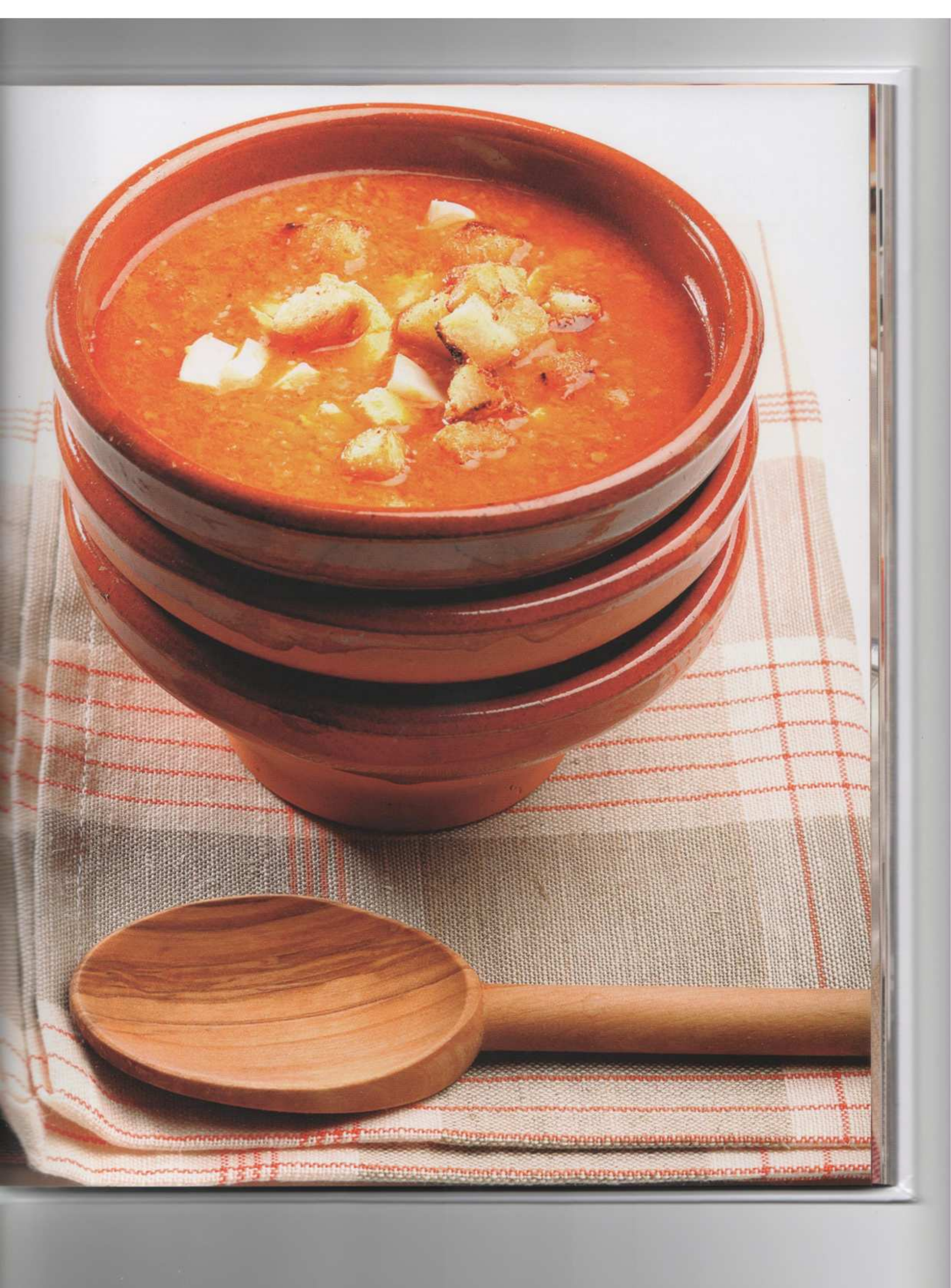
6 Agregue la picada reservada, el agua, salpimiente y programe **20 min/100°/ /vel.** .

7 Rocíe con unas gotas de limón y sirva acompañado de huevo duro picado y costrones de pan frito.

*Receta facilitada por Mª José Nuñez Muro.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 470.4 kcal / 1968.1 kJ | 10 g | 19.2 g | 39.5 g |



# Sopa de tomate



Tiempo con Thermomix: 1 h, 5 min, 8 seg.
Tiempo total: 1 h, 10 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*3 pimientos verdes italianos (freír 2 y reservar 1 para adornar)*
*150 g de cebolla*
*1200 g de tomate de pera pelado (natural o en conserva)*
*1 cucharadita de sal*
*3 cucharaditas de azúcar*
*150 g de pan del día anterior (cortado en rodajas muy finas) humedecido con agua*
*2 – 3 ramitas de hierbabuena (sólo las hojas)*

1 Ponga el aceite en el vaso y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

2 Añada el pimiento y la cebolla y trocee programando **3 seg./vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **10 min/Varoma/vel. 1**.

3 Añada el tomate (con su líquido), la sal y el azúcar y programe **50 min/Varoma/vel. 1**. Cuando acabe el tiempo programado, trocee programando **2 seg./vel. 3**.

4 Añada el pan y la hierbabuena y mezcle programando **3 seg./vel. 2**.

5 Vierta las sopas en una plato, adorne con el pimiento frito y sirva con rebanadas de pan.

**Nota:** si quiere las sopas más espesas, programe 10 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

*Receta facilitada por Mª Carmen Muñoz.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 309.1 kcal / 1292.2 kJ | 41.6 g | 7.9 g | 13.5 g |



Sopa de tomate →



# Albóndigas de chocos



Tiempo con Thermomix: 16 min, 48 seg
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*1 trozo de pan duro*
*2 dientes de ajo*
*1 ramillete de perejil (sólo las hojas)*
*200 g de jamón serrano cortado en trozos*
*400 g de chocos (o sepia) congelados y cortados en trozos*
*1 pastilla de caldo de pescado o de verduras*
*1 pellizco de pimienta blanca*
*2 huevos*
*80 – 90 g de aceite de oliva virgen extra*
*200 g de cebolla cortada en cuartos*
*1 cucharadita de pimentón dulce*
*1 hoja de laurel*
*200 g de vino blanco*
*300 g de agua*
*2 clavos*



1 **Precaliente el horno a 180°**.

2 Ponga en el vaso el pan, los ajos y el perejil y triture programando **15 seg./vel. progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga el jamón. Programe ⊽ y pulse **Turbo** durante **2 seg**. Retire del vaso y reserve.

4 Ponga los chocos en el vaso y píquelos igualmente programando ⊽ y pulsando **Turbo** durante **2 seg**.

5 Incorpore al vaso el jamón reservado, 2 ó 3 cucharadas de pan rallado con ajo y perejil, la pastilla de caldo, la pimienta y los huevos. Programe **15 seg./vel. 5**. Retire a un bol y reserve. Haga bolas pequeñas y rebócelas con pan rallado. Ponga las albóndigas en una fuente refractaria engrasada con aceite y hornee hasta que estén doradas (también se pueden freír).

6 Ponga en el vaso el aceite y la cebolla y programe **4 seg./vel. 4**.

7 Programe **6 min/Varoma/vel. 1**.

8 Añada por el bocal el pimentón y triture programando **10 seg./vel. 6**.

9 Agregue el laurel, el vino, el agua y los clavos y programe **10 min/Varoma/vel. 1**.

10 Vierta la salsa sobre las albóndigas y deje cocer en el horno durante 10 minutos.

*Receta facilitada por Mª del Carmen Arroyo.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 525.9 kcal / 2198.3 kJ | 14.9 g | 38.2 g | 31.3 g |



Albóndigas de chocos →



# Bacalao con espárragos verdes

Tiempo con Thermomix: 30 min, 19 se
Tiempo total: 35 min

**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*300 g de cebolla cortada en cuartos*
*80 – 100 g de pimiento verde cortado en trozos*
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*2 – 3 patatas cortadas en rodajas finas*
*1 manojo de espárragos verdes*
*6 lomos de bacalao desalado*
*1 cucharadita de pimentón*

1 Ponga en el vaso la cebolla, el pimiento y el aceite y programe **4 seg./vel. 4**.

2 Coloque en la bandeja del recipiente Varoma las patatas y los espárragos. Introduzca la bandeja en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **20 min/Varoma/vel. 1**.

3 Abra la tapa del Varoma hacia el lado opuesto a usted, levante con cuidado de no quemarse la bandeja y coloque los lomos de bacalao. Vuelva a poner la bandeja en su posición, tape y programe **10 min/Varoma/vel. 1**.

4 Cuando termine el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y añada el pimentón por el bocal. Programe **15 seg./vel. 1**.

**Montaje del plato**

5 En una fuente, vierta un poco de la salsa del vaso, ponga las patatas y encima el bacalao y los espárragos. Sirva acompañado con la salsa restante.

*Receta facilitada por Lupe Villegas.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 402.5 kcal / 1682.5 kJ | 20.2 g | 43.8 g | 16.8 g |



Bacalao con espárragos verdes →



# Cazón en amarillo




**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*150 g de cebolla*
*2 dientes de ajo*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*300 g de agua*
*100 g de vino blanco (fino)*
*1 sobre de azafrán o colorante*
*1 cucharadita de sal*
*600 g de patatas peladas y chascadas*
*130 g de guisantes congelados*
*750 – 1 000 g de cazón cortado en rodajas*

1 Ponga en el vaso la cebolla y los ajos y programe **3 seg./ vel. 5**. Con la espátula, baje los restos de verdura de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Incorpore el aceite y programe **10 min/Varoma/vel. 1**.

3 Incorpore el agua, el vino blanco, el azafrán y la sal e introduzca el cestillo con las patatas y los guisantes. Programe **15 min/Varoma/vel. 1**.

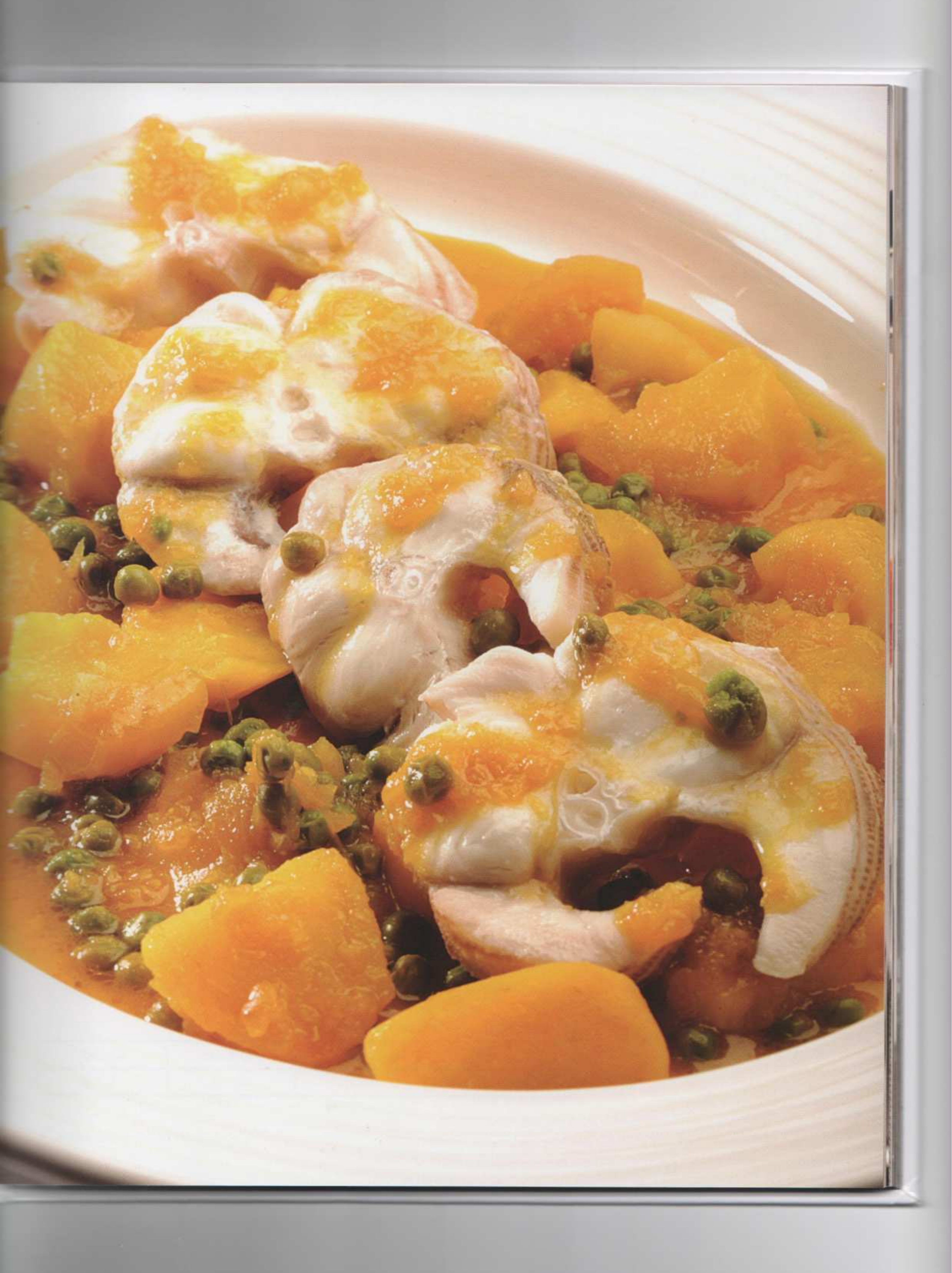
4 Aceite la bandeja y el recipiente Varoma y disponga el cazón. Cuando acabe el tiempo programado, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel. 3**.

5 Retire el recipiente Varoma y utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Coloque las patatas y los guisantes en una fuente. Distribuya el pescado por encima y salsee con el contenido del vaso. Decore con unas hojas de perejil.

*Receta facilitada por Carmen Bejarano Bustos.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 557.2 kcal / 2329.3 kJ | 32.1 g | 36.2 g | 32.4 g |



# Chocos con habas y guisantes

Tiempo con Thermomix: 1 h, 6 min, 4 seg.
Tiempo total: 1 h, 10 min

**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*80 g de aceite de oliva virgen extra*
*200 g de cebolla cortadas en cuartos*
*2 – 3 dientes de ajo*
*1 trozo de pan cortado en dados*
*1 cucharadita de comino en polvo*
*1 cucharada de pimentón*
*1 pellizco de pimienta de Cayena (opcional)*
*1000 g de chocos (o sepia) cortados en trozos*
*300 g de granos de habas congeladas*
*300 g de guisantes congelados*
*100 g de vino blanco*
*1 cucharadita de sal*
*200 g de agua*

1 Vierta en el vaso el aceite y programe **3 min/Varoma/vel. 1**.

2 Agregue la cebolla y los ajos y trocee programando **4 seg/vel. 4**.

3 Sofría programando **8 min/Varoma/vel. 1** y, cuando queden 4 minutos para finalizar el tiempo programado, añada el pan por el bocal.

4 Abra la tapa y agregue alrededor de las cuchillas los cominos, el pimentón y la pimienta de Cayena. Cierre y triture programando **15 seg/vel. 6**.

5 Agregue los chocos y programe **10 min/Varoma/ /vel. 1**.

6 Añada las habas, los guisantes, el vino, la sal y el agua y programe **30 min/Varoma/ /vel. 1**.

7 Vierta en una fuente y sirva inmediatamente.

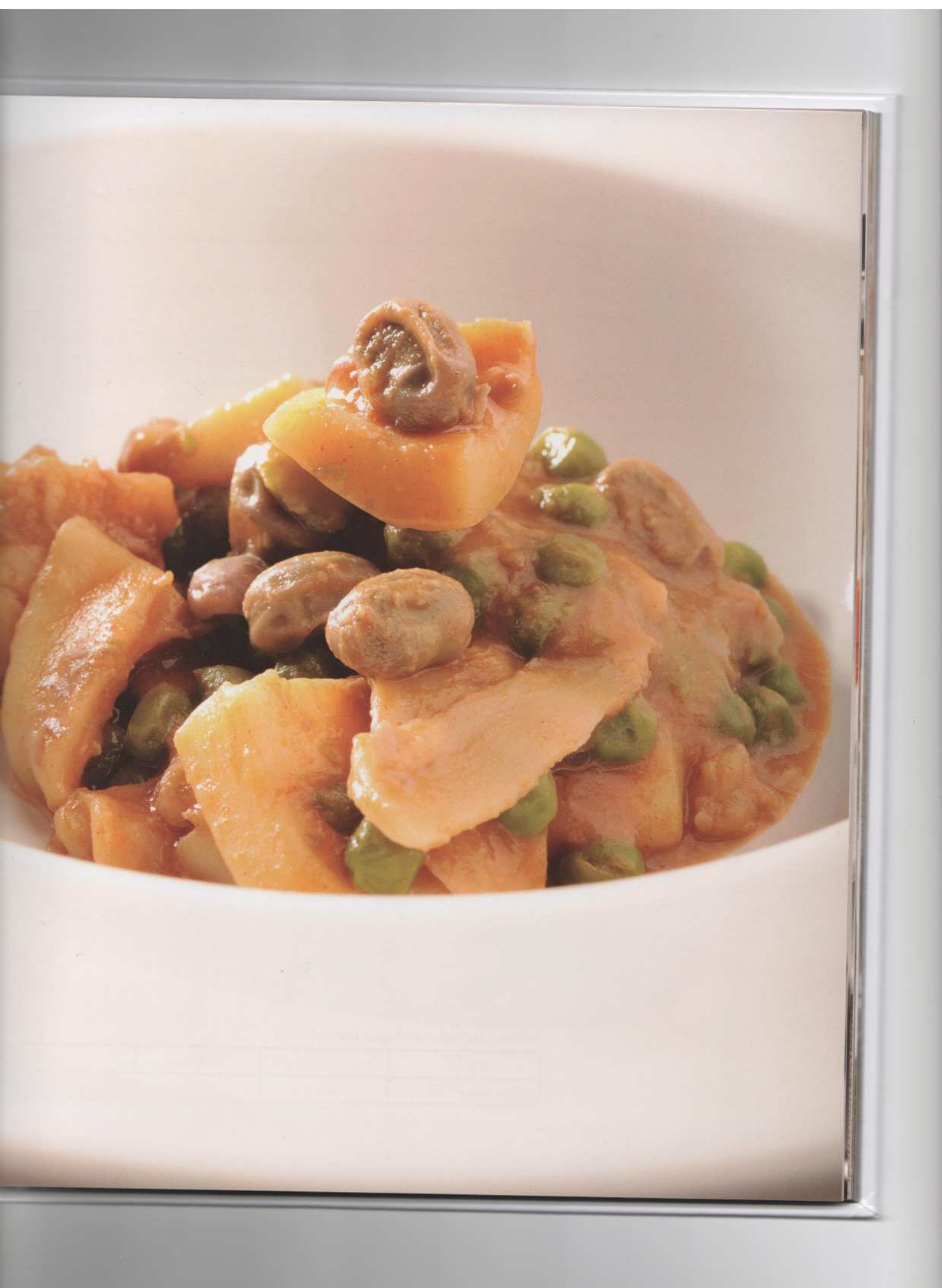
*Receta facilitada por Paqui Gómez Franco.*

**Valores nutricionales (por ración)**

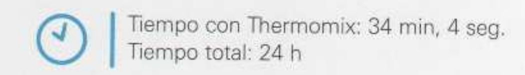
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 497.3 kcal / 2078.9 kJ | 47 g | 40.7 g | 16.2 g |



Chocos con habas y guisantes →



# Encebollado




**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*6 – 8 lomos de bacalao desalado*
*Harina para rebozar*
*100 g de aceite de oliva virgen extra (para freír)*
*2 dientes de ajo*
*200 g de cebolla cortada en cuartos*
*800 g de tomate triturado natural o en conserva*
*1 hoja de laurel*
*1 cucharadita de cominos*

1 Enharine los trozos de bacalao y fríalos. Retire el bacalao a una cazuela y reserve.

2 Vierta en el vaso el aceite restante de freír el bacalao, añada los ajos y la cebolla y programe **4 seg./vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de verdura de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Sofría programando **9 min/Varoma/vel. 1**.

4 Incorpore el tomate, el laurel y los cominos y programe **25 min/Varoma/vel. 1**.

5 Vierta la salsa sobre el bacalao y deje macerar durante 24 horas.

*Receta facilitada por Chari Villén Torres.*

**Valores nutricionales (por ración)**

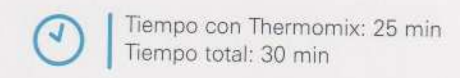
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 399.2 kcal / 1668.6 kJ | 18.4 g | 42.2 g | 17.9 g |



Encebollado →



# Gazpachuelo




**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*300 g de aceite de girasol*
*1 huevo*
*80 g de aceite de oliva virgen extra*
*20 g de agua*
*1 cucharadita de sal*
*200 g de agua fría*
*300 g de patatas peladas y cortadas en trozos*
*500 g de agua*
*100 g de vino de Jerez amontillado seco*
*1 cucharadita de sal*
*25 g de guisantes congelados (opcional)*
*20 – 30 g de pimiento morrón cortado en dados*
*300 g de merluza, pescadilla, rosada, etc.*
*250 g de almejas o chirlas*
*150 g de gambas*
*Pan frito (picatostes) para servir*

1 Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite de girasol. Reserve.

2 Ponga en el vaso el huevo, el aceite de oliva, el agua y la sal. Coloque el cubilete, ponga la máquina en marcha en **vel. 5** y vierta el aceite de girasol poco a poco por la tapa.

3 Con la espátula, baje los restos de mayonesa de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Programe **vel. 2** y añada 200 g de agua fría por el bocal (el resultado será una mayonesa líquida). Retire del vaso y reserve en una jarra.

4 Aclare el vaso y ponga las patatas. Trocéelas programando **3 seg./vel. 4**. Vuélquelas en el cestillo dejando 2 ó 3 cucharadas en el vaso.

5 Ponga la merluza, las gambas y las almejas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

6 Ponga en el vaso el agua, el vino y la sal. Introduzca el cestillo en el vaso con las patatas, los guisantes y el pimiento morrón. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel. 1**.

7 Cuando acabe el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y ponga el pescado en una sopera grande, troceándolo con la espátula, junto con los cuerpos de las gambas y las almejas .

8 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y vuelque el contenido en la misma sopera.

9 Cuando la temperatura del vaso baje a 80°, ponga la máquina en marcha a **vel. 2** y vaya añadiendo por el bocal la mayonesa reservada. Vuelque el contenido del vaso en la sopera.

10 Vierta la sopa en platos hondos y sirva con picatostes de pan frito.

*Receta facilitada por Mª Victoria Ruiz Jiménez.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 743.2 kcal / 3106.6 kJ | 14.4 g | 19.3 g | 65.8 g |



Gazpachuelo →



# Pimentón




**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*500 g de pescado (cazón, rosada, rape, etc.)*
*750 g de almejas*
*1 tomate entero y maduro*
*300 g de cebollas cortadas por la mitad*
*1 pimiento verde entero*
*1500 g de agua*
*1 cucharadita de sal*
*70 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 cucharada de pimentón*
*2 pimientos verdes asados, pelados y sin semillas*

1 Coloque dentro del recipiente Varoma el pescado y las almejas. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso el tomate, las cebollas, el pimiento verde y el agua. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/vel. 1**.

3 Retire el recipiente Varoma y vierta en un bol el líquido del vaso y el pimiento. Reserve.

4 Añada al vaso la sal, el aceite y el pimentón y programe **15 seg./vel. 9**. Retire a un bol y reserve.

5 Vierta en el vaso el líquido y el pimiento verde reservado y añada los pimientos asados. Programe **12 min/100°/vel. 1** y, cuando queden 2 minutos para terminar el tiempo programado, añada por el bocal la mezcla de verduras triturada reservada en el paso 4.

6 Ponga en una sopera el pescado y las almejas y vierta por encima la mezcla del vaso. Mezcle delicadamente y sirva.

*Receta típica de Almería.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 318.6 kcal / 1331.7 kJ | 7 g | 26.3 g | 20.7 g |



# Raya en pimentón



Tiempo con Thermomix: 27 min, 34 seg.
Tiempo total: 40 min

**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*1000 g de raya*
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*2 ramitas de perejil*
*1 cucharadita de comino en grano*
*200 g de cebolla cortada en cuartos*
*4 dientes de ajo*
*1 cucharada de pimentón*
*250 g de agua*
*Sal*
*2 hojas de laurel*
*2 cucharadas de vinagre*
*2 rebanadas de miga de pan candeal fritas*
*1/2 guindilla (opcional)*

1 Introduzca los trozos de raya salpimentados en una bolsa de asar, con un chorrito de aceite (20 g), una ramita de perejil y media cucharadita de cominos. Ate bien la bolsa, colóquela en el recipiente Varoma, tape y reserve.

2 Ponga en el vaso el resto del aceite, la otra ramita de perejil, la cebolla y los ajos y programe **4 seg./vel. 4**.

3 Sofría programando **7 min/Varoma/vel. 1**.

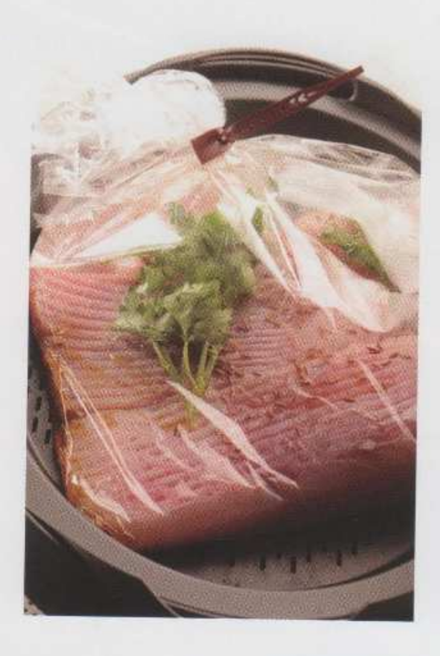
4 Incorpore el resto de cominos y el pimentón y programe **10 seg./vel. 4**.

5 Añada el agua, la sal, el laurel y el vinagre. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel. 1**.

6 Quite el recipiente Varoma. Retire del vaso las hojas de laurel, añada el pan frito y triture programando **20 seg./vel. 7**.

7 Vuelque el contenido de la bolsa en una fuente (puede limpiar la raya de espinas) y vierta la salsa del vaso por encima.

*Receta facilitada por Margarita Rodríguez.*



**Valores nutricionales (por ración)**

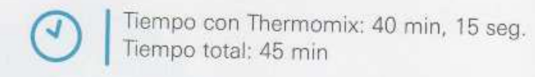
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 322.2 kcal / 1347 kJ | 9 g | 30.1 g | 18.6 g |



Raya en pimentón →



# Urta a la roteña



Tiempo con Thermomix: 40 min, 15 seg.
Tiempo total: 45 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*500 g de tomates maduros cortados en cuartos*
*2 – 3 dientes de ajo*
*160 g de aceite de oliva virgen extra*
*2 pimientos verdes cortados en tiras*
*1 pimiento rojo cortado en tiras*
*2 cebollas cortadas en juliana*
*1 cucharadita de orégano*
*1 cucharadita de sal*
*600 – 700 g de urta o corvina cortada en trozos*
*100 g de vino blanco*
*1 pellizco de pimienta*

1. Ponga en el vaso los tomates y los ajos y programe **5 seg./vel. 5**. Compruebe que está triturado a su gusto; si no, programe unos segundos más a la misma velocidad. Retire del vaso a un bol y reserve.
2. Sin lavar el vaso, vierta el aceite y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.
3. Añada el tomate con los ajos reservado, los pimientos (verde y rojo), las cebollas, el orégano y la sal y programe **20 min/Varoma/ /vel.** .
4. Pincele con aceite el recipiente Varoma y coloque los trozos de urta. Tape y reserve.
5. Incorpore al vaso, el vino y la pimienta y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **15 min/Varoma/ /vel.** .
6. Ponga el pescado en una fuente y vierta el contenido del vaso por encima.

*Receta facilitada por Sandra Rodríguez Pérez.*



**Valores nutricionales (por ración)**

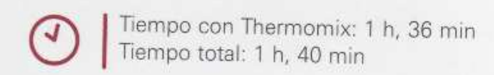
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 540.8 kcal / 2260.6 kJ | 8.2 g | 29.7 g | 41.3 g |



Urta a la roteña →



# Andrajos con liebre




**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

**Masa de andrajos**
*170 g de agua*
*1 cucharadita de sal*
*300 g de harina de repostería*

**Guiso de liebre**
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*700 g de liebre cortada en trozos pequeños*
*300 g de cebolla cortada en cuartos*
*2 pimientos verdes cortados en trozos*
*200 g de tomate triturado (natural o en conserva)*
*2 – 3 dientes de ajo*
*2 hojas de laurel*
*1/2 cucharadita de pimentón dulce*
*1 cucharadita de sal*
*750 – 1000 g de agua (la necesaria para cubrir)*
*3 patatas cortadas en trozos*
*1/2 cucharadita de hierbabuena seca*

1 Ponga en el vaso los ingredientes de la masa y programe **2 min/ / **. Retire del vaso a un bol y cubra con film transparente para que no se seque. Deje reposar.

2 Sin lavar el vaso, ponga el aceite y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

3 Añada la liebre y programe **7 min/Varoma/ /vel.** .

4 Agregue la cebolla, los pimientos, el tomate, los ajos y el laurel y programe **7 min/Varoma/ /vel.** .

5 Añada el pimentón, la sal y cubra con agua hasta el nivel de 2 litros y programe **50 min/100°/ /vel.** .

6 Agregue las patatas y rellene con agua hasta el nivel de 2 litros. Programe **20 min/100°/ /vel.** .

7 Mientras tanto, con la ayuda del rodillo, estire la masa dejándola muy fina, de aproximadamente 4 mm de grosor. Corte cuadrados o rectángulos de 2 ó 3 cm para formar los andrajos.

8 Abra el vaso y compruebe la cantidad de líquido y, si fuera necesario, añada 100 ó 200 g de agua. Incorpore al vaso los andrajos y programe **5 min/100°/ /vel.** .

9 Vuelque en una fuente y espolvoree con la hierbabuena.

**Nota:** si sustituye la liebre por conejo, baje el tiempo de programación del punto 5 a 20 minutos y no añada más agua.

*Receta típica de Jaén.*

**Valores nutricionales (por ración)**

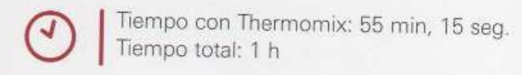
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 829.2 kcal / 3466 kJ | 91.5 g | 50.4 g | 31.5 g |



Andrajos con liebre →



# Berzas de matanza


Tiempo con Thermomix: 55 min, 15 seg.
Tiempo total: 1 h

### INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*1 berza (o repollo) cortada en trozos regulares*
*1 – 2 trozos de morcilla fresca*
*4 dientes de ajo*
*100 g de vino blanco*
*150 g de pimiento rojo cortado en trozos*
*100 g de cebolla*
*70 g de aceite de oliva virgen extra*
*6 trozos de costillas de cerdo adobadas*
*6 trozos de tocino veteado*
*1 – 2 trozos de chorizo fresco*
*1 cucharada de pulpa de pimiento choricero*
*1 hoja de laurel*
*1 cucharada de pimentón dulce*
*1 cucharadita de sal*
*700 – 800 g de agua*

1 Coloque la berza y la morcilla en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

2 Vierta en el vaso 2 dientes de ajo y el vino y programe **10 seg./vel. 6**. Retire del vaso y reserve.

3 Ponga en el vaso 2 dientes de ajo, el pimiento rojo y la cebolla. Programe **5 seg./vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Añada el aceite y programe **7 min/Varoma/vel. 1**.

5 Incorpore las costillas, el tocino y el chorizo y programe **3 min/Varoma/ ⟲ /vel. 🥄**.

6 Agregue el majado reservado en el paso 2, la pulpa de pimiento choricero, el laurel, el pimentón, la sal y el agua. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **45 min/Varoma/ ⟲ /vel. 🥄**.

7 Cuando acabe el tiempo programado, ponga la berza y la morcilla en la fuente honda o sopera y vierta el guiso del vaso. Deje reposar unos minutos y sirva.

*Receta facilitada por Lupe Villegas.*

**Valores nutricionales (por ración)**

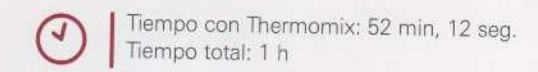
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 471.5 kcal / 1971 kJ | 8.6 g | 28.2 g | 34.8 g |



Berzas de matanza →



# "Frite" extremeño


Tiempo con Thermomix: 52 min, 12 seg.
Tiempo total: 1 h

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*100 g de hígado de cordero*
*8 dientes de ajo*
*500 g de vino blanco o rosado*
*100 g de pimiento rojo*
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 cucharadita de pimentón*
*1 000 g de cordero cortado en trozos*
*Sal y pimienta*

1 Ponga en el vaso el hígado, 3 dientes de ajo y 250 g de vino y programe **8 seg./vel. 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso trocee 5 dientes de ajo y el pimiento rojo, programando **4 seg./vel. 4**. Con la espátula, baje los restos de verdura de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Añada 50 g de aceite y programe **7 min/Varoma/vel. 1** y añada el pimentón por el bocal durante el último minuto.

4 Mientras tanto, ponga los otros 50 g de aceite en una sartén a fuego vivo y rehogue los trozos de cordero salpimentados durante 5 minutos.

5 Incorpore al vaso el cordero con el aceite de sofreír, el majado de hígado reservado, los otros 250 g de vino, sal y pimienta. Programe **45 min/Varoma/ ⟲ /vel. ⫽**.

*Receta facilitada por Andrea Carrero.*

**Valores nutricionales (por ración)**

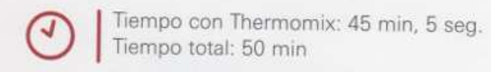
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 693.3 kcal / 2898.2 kJ | 6 g | 14.4 g | 50.7 g |



"Frite" extremeño →



# Guarrito extremeño


Tiempo con Thermomix: 45 min, 5 seg.
Tiempo total: 50 min

**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*10 dientes de ajo*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*1500 g de cochinillo cortado en trozos*
*Sal y pimienta*
*1 cayena*
*2 hojas de laurel*
*2 cucharaditas de pimentón de la Vera*
*200 g de vino blanco*
*100 g de agua*
*Perejil picado para espolvorear*

1 Ponga en el vaso los dientes de ajo y el aceite y programe **5 seg./vel. 4**.

2 Programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

3 Incorporre los trozos de cochinillo salpimentados, la cayena y el laurel y programe **15 min/Varoma/ /vel.** .

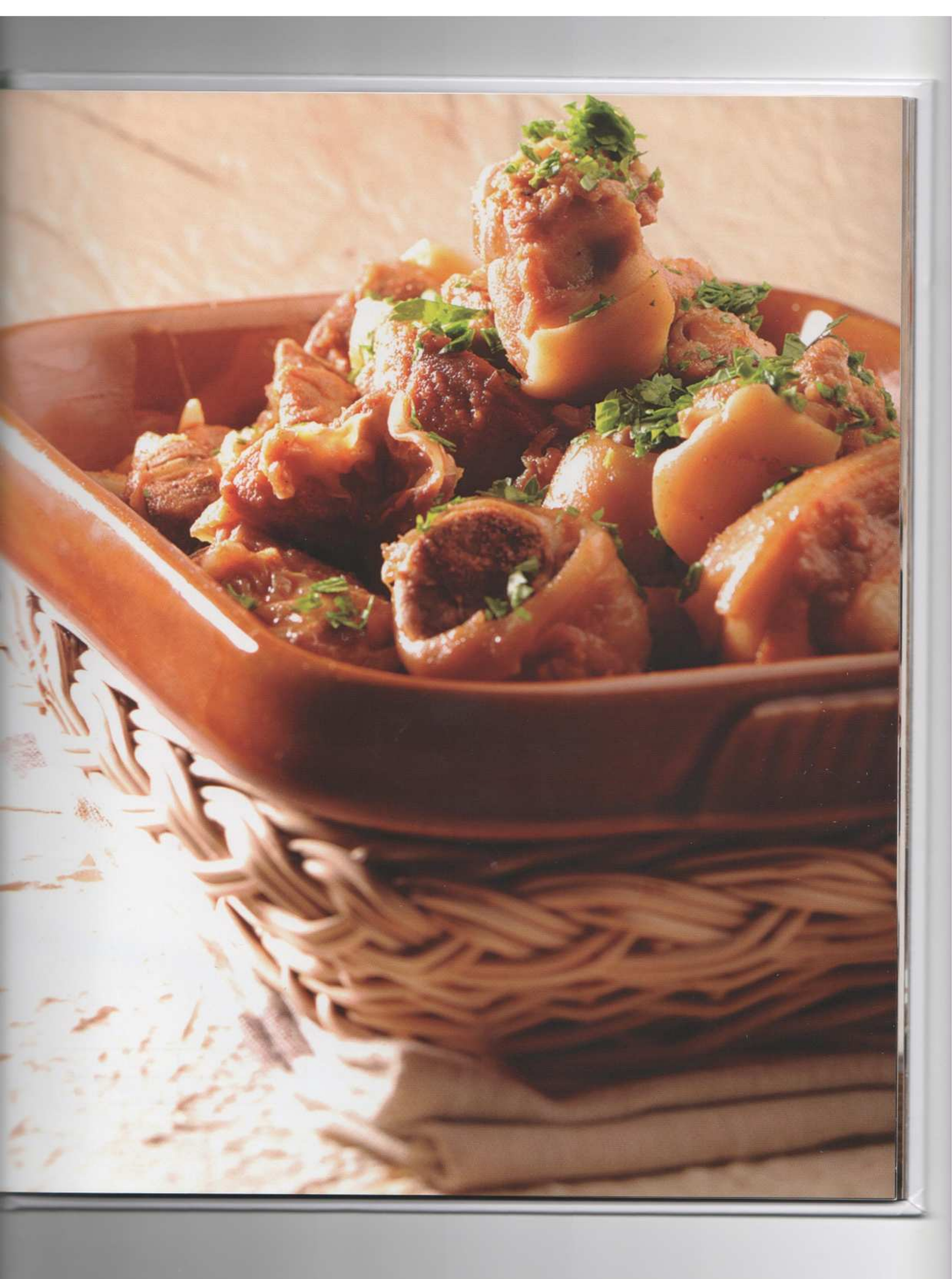
4 Incorpore el pimentón, el vino y el agua y programe **25 min/Varoma/ /vel.** .

5 Sirva en cazuela de barro espolvoreado con perejil picado.

*Receta facilitada por Mª Carmen García-Rubio González.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 805.4 kcal / 3366.5 kJ | 1.5 g | 43 g | 67 g |



# Gurullos con conejo



Tiempo con Thermomix: 1 h, 4 min, 14 seg.
Tiempo total: 1 h, 10 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*70 g de aceite de oliva virgen extra*
*500 g de conejo cortado en trozos y salpimentado*
*2 – 3 dientes de ajo*
*100 g de cebolla cortada en trozos*
*100 g de pimiento cortado en trozos*
*100 g de tomate maduro cortado en cuartos*
*1/2 pimiento choricero o 1/2 cucharadita de pasta pimiento choricero*
*1 cucharadita de sal*
*1000 g de agua caliente*
*6 – 8 hebras de azafrán*
*300 g de gurullos (pasta pequeña, tamaño grano de arroz)*

1 Ponga en el vaso el aceite y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

2 Añada el conejo y programe **10 min/Varoma/ /vel.** . Retire al cestillo los trozos de conejo y deje el aceite en el vaso.

3 Agregue los ajos, la cebolla, el pimiento, el tomate, el pimiento choricero y la sal. Programe **4 seg./ /vel. 4**.

4 Sofría programando **7 min/Varoma/vel. 1**.

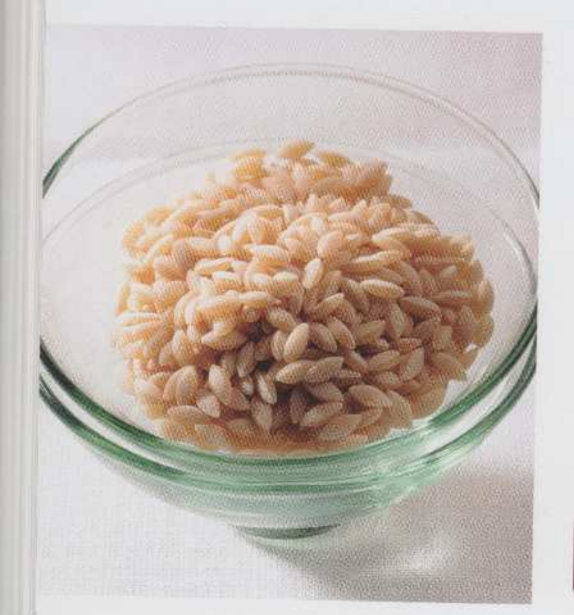
5 Espere unos segundos a que baje un poco la temperatura y programe **10 seg./vel. progresiva 5-10**.

6 Incorpore el conejo reservado, el agua y el azafrán. Programe **30 min/100°/vel. 1**.

7 Añada los gurullos y programe **el tiempo indicado en el paquete/100°/vel. 1**. Vierta en una sopera, deje reposar durante 5 minutos y sirva.

**Sugerencias:** si lo desea puede añadir trozos de patata y granos de habas cuando incorpore el agua.

*Receta típica de Almería.*



**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 570.3 kcal / 2384.1 kJ | 61.5 g | 22.7 g | 24.9 g |



Gurullos con conejo →



# Lomo a la sal con salsa de tomillo al pimentón


Tiempo con Thermomix: 29 min, 15 seg.
Tiempo total: 35 min

**INGREDIENTES**
*(para 6 raciones)*

*1000 g de agua*
*1000 g de cinta fresca de lomo de cerdo en un trozo*
*1 ramillete de tomillo fresco*
*1500 – 2000 g de sal gorda*
*6 – 7 dientes de ajo*
*150 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 cucharadita de tomillo seco*
*1 cucharadita de pimentón*

1 Ponga el agua en el vaso y programe **8 min/Varoma/vel. 1**. Mientras tanto, ate con hilo de bramante la cinta de lomo (cubierta con el tomillo fresco).

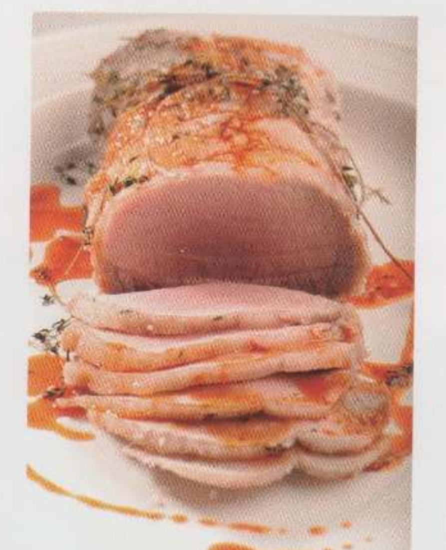
2 Rellene el fondo del recipiente Varoma con sal gorda, coloque la carne y cúbrala bien con el resto de la sal. Retire el cubilete y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **15 min/Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve.

3 Con el vaso limpio y seco, trocee los ajos programando **5 seg./vel. 7**. Con la espátula, baje los restos de ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Incorpore el aceite y sofría programando **6 min/Varoma/vel. 1**.

5 Abra la tapa y agregue el tomillo y el pimentón alrededor de las cuchillas. Cierre y mezcle programando **10 seg./vel. 3**.

6 Retire la sal y saque el lomo. Quítele el hilo de bramante, el tomillo y el exceso de sal. Corte la carne en rodajas y sirva con la salsa de tomillo al pimentón.



**Nota:** si le gusta la carne muy hecha programe 25 minutos en el paso 2.

*Receta facilitada por Pilar Martínez Bolívar.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 391.8 kcal / 1638 kJ | 0.7 g | 33.5 g | 28.3 g |



Preparación del lomo a la sal en el Varoma →



# Presa de cerdo ibérico con salsa de torta del Casar o de la Serena

Tiempo con Thermomix: 32 min
Tiempo total: 45 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*600 g de presa ibérica*
*1 chorrito de aceite de oliva virgen extra*
*1 pellizco de sal*
*1 pellizco de pimienta*
*1 ramita de tomillo*
*1 ramita de romero fresco*
*500 g de agua*
*100 g de queso (torta del Casar)*
*200 g de nata líquida*
*1 racimo de uvas*

1 Coloque sobre un trozo de film transparente la carne, pinte con el aceite, salpimiente y ponga una ramita de tomillo y otra de romero. Envuelva con el film transparente y reserve dentro del recipiente Varoma.

2 Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel. 1**. Con este tiempo la carne queda roja por dentro. Si le gusta más hecha, déle la vuelta a la carne y programe 10 minutos más, a la misma temperatura y velocidad. Retire el recipiente Varoma y vacíe el vaso.

3 Ponga en el vaso el queso y la nata y programe **7 min/ 90°/vel. 2**.

4 Puede añadir los jugos de la carne a la salsa. Filetee la carne y sirva con la salsa y las uvas.

**Sugerencia:** puede utilizar una bolsa de asar en lugar de film transparente.

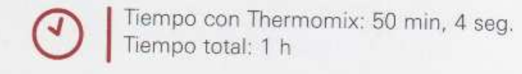


**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 528.7 kcal / 2251.8 kJ | 9.7 g | 35.3 g | 39 g |



# Riñones al jerez




**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*1000 g de riñones de ternera limpios*
*1 – 2 cucharadas de sal gorda*
*300 g de agua (para el vapor)*
*30 g de vinagre de jerez*
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*500 g de cebolla cortada en cuartos*
*2 – 3 dientes de ajo*
*150 g de vino fino de Jerez*
*1 cucharadita de sal*
*1 pellizco de pimienta blanca molida*
*2 hojas de laurel (opcional)*

1 Abra los riñones a la mitad, límpielos bien de grasa, espolvoréelos con sal gorda y colóquelos en el cestillo. Reserve.

2 Vierta en el vaso el agua y el vinagre, introduzca el cestillo y programe **10 min/Varoma/vel. 1**. Cuando termine el tiempo programado, utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo, saque los riñones y lávelos bien. Séquelos cuidadosamente y córtelos en rodajas de 1/2 cm. Vuelva a secarlos bien y reserve. Deseche el agua del vaso.

3 Con el vaso limpio y seco, ponga el aceite, la cebolla y los ajos. Trocee programando **4 seg./vel. 5** y a continuación programe **15 min/Varoma/vel. 1**.

4 Añada los riñones reservados y programe **5 min/100°/ /vel.** .

5 Agregue el jerez, la sal, la pimienta y el laurel y programe **20 min/Varoma/ /vel.** . Compruebe el punto de cocción de los riñones y, si no están tiernos, programe 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

6 Sírvalos con patatas fritas, arroz blanco, pasta, etc.

*Receta típica de Cádiz.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 524.6 kcal / 2193.2 kJ | 8.5 g | 41.9 g | 31.4 g |



Riñones al jerez →



# Bienmesabe antequerano

Tiempo con Thermomix: 30 min
Tiempo total: 12 h, 30 min

**INGREDIENTES**
*(para 8 raciones)*

*200 g de almendras tostadas (sin sal)*
*500 g de azúcar*
*300 g de agua*
*1 bizcocho plancha (o 16 bizcochos de soletilla)*
*3 huevos*
*3 yemas de huevo*
*300 g de cabello de ángel*
*Canela molida para espolvorear*
*Azúcar glas para decorar*

1 Ponga en el vaso las almendras y programe **15 seg./vel. progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga 100 g de azúcar y 100 g de agua y programe **5 min/Varoma/vel. 2**. Retire del vaso el almíbar y deje enfriar.

3 Forre un molde o fuente honda con el bizcocho y empape con el almíbar (cuando esté frío).

4 Sin lavar el vaso, ponga 400 g de azúcar y 200 g de agua y programe **15 min/Varoma/vel. 2**.

5 Bata ligeramente los huevos y las yemas en un bol. Vierta poco a poco el contenido del vaso sobre los huevos, sin dejar de batirlos.

6 Vierta la mezcla al vaso a través de un colador. Incorpore las almendras trituradas y programe **12 min/100°/vel. 2 ½**.

7 Cubra el bizcocho con el cabello de ángel y vierta encima la mezcla del vaso bien extendida. Deje reposar durante 12 horas.

8 Cubra con canela y decore con azúcar glas.

*Receta faciitada por Teresita Jiménez Ruiz.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 680.8 kcal / 2846.4 kJ | 120.2 g | 10.9 g | 20 g |



# Mantecados empolvados

Tiempo con Thermomix: 30 seg.
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
*(para 30 unidades)*

*320 g de manteca de cerdo a temperatura ambiente*
*125 g de vino blanco*
*25 g de licor de anís*
*35 g de zumo de limón*
*1 sobre doble de gaseosa*
*600 g de harina de repostería*
*200 g de azúcar glas (para rebozar)*

1 **Precaliente el horno a 200°**.

2 Ponga en el vaso la manteca, el vino, el anís, el zumo de limón y la gaseosa y programe **15 seg./vel. 6**.

3 Incorpore la harina y programe **15 seg./vel. 6**. Vuelque sobre la encimera enharinada y amase para unir bien la masa.

4 Con ayuda del rodillo, extienda hasta que tenga un grosor de 1 cm. Corte con un aro o molde a su elección los mantecados y colóquelos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.

5 Hornee durante 25 minutos hasta que estén dorados.

6 Cuando estén fríos, reboce por todos los lados con azúcar glas para empolvarlos.

*Receta facilitada por Aurora Megías.*

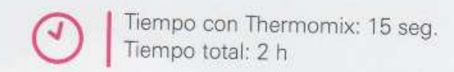


**Valores nutricionales (por unidad)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 198.7 kcal / 830.8 kJ | 22.2 g | 1.6 g | 11.4 g |



# Pan de higos




**INGREDIENTES**
*(para 12 raciones)*

*500 g de higos secos*
*130 g de almendras crudas (con piel)*
*65 g de nueces peladas*
*65 g de aguardiente dulce*
*1/2 cucharada de anís en grano*

1 Ponga en el vaso, los higos, las almendras y las nueces. Programe **15 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Añada el aguardiente y el anís en grano y mezcle con la espátula.

3 Para darle forma, forre con film transparente un molde de 18 cm de diámetro y vuelque el contenido del vaso, prensando un poco la masa con el cubilete. Retire del molde y deje secar durante unos días.

*Receta facilitada por Expiración Fernandez Castro.*

**Valores nutricionales (por ración)**

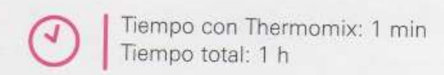
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 364.4 kcal / 1523.7 kJ | 41 g | 7.9 g | 17.4 g |



Pan de higos →



# Pastel cordobés


Tiempo con Thermomix: 1 min
Tiempo total: 1 h

**INGREDIENTES**
*(para 8 raciones)*

*500 g de harina de repostería*
*230 g de agua*
*1 chorrito de vinagre*
*100 g de manteca de cerdo en trozos*
*1 pellizco de sal*
*200 g de mantequilla fundida*
*500 g de cabello de ángel*
*1 huevo batido*
*3 cucharadas de azúcar mezcladas con 1 cucharada de canela*

1 Ponga en el vaso la harina, el agua, el vinagre, la manteca de cerdo y la sal. Programe **1 min/ / **.

2 Retire la masa del vaso y estírela con un rodillo hasta obtener un cuadrado aproximadamente de 60 cm. Píntelo con la mantequilla y dóblelo por la mitad.

3 Repita 2 veces más esta operación (estirar-pintar-doblar). Envuelva en film transparente y deje reposar en el frigorífico durante 30 minutos.

4 **Precaliente el horno a 200°**.

5 Corte la masa por la mitad. Extienda una mitad de masa y forre un molde redondo de 28 cm de diámetro, engrasado con mantequilla.

6 Vierta el cabello de ángel sobre la masa y extiéndalo para cubrir toda la superficie.

7 Extienda la otra mitad de la masa y colóquela sobre el cabello de ángel. Selle los bordes formando un cordón, haga un corte en el centro de la masa y hornee durante 20 minutos.

8 Retire del horno, pinte con huevo, espolvoree con el azúcar y la canela y hornee durante otros 10 minutos.

*Receta facilitada por Margarita Villarreal.*



**Valores nutricionales (por ración)**

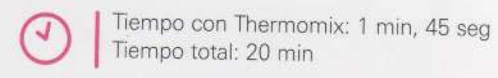
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 599.2 kcal / 2505.7 kJ | 95.4 g | 7.3 g | 22.4 g |



Pastel cordobés →



# Perrunillas




INGREDIENTES
*(para 30 unidades)*

*150 g de azúcar*
*La piel de 1 limón (sólo la parte amarilla)*
*1 cucharadita de canela en polvo*
*100 g de harina de almendras*
*200 g de manteca de cerdo*
*60 g de aceite de oliva virgen extra suave*
*2 yemas de huevo*
*400 g de harina de repostería*
*1 pellizco de bicarbonato*
*30 – 40 almendras enteras (para adornar)*
*Clara de huevo batida (para pintar la masa)*
*Azúcar (para espolvorear la masa)*

1 **Precaliente el horno a 170º**.

2 Ponga el azúcar en el vaso y pulverícelo programando **30 seg./vel. progresiva 5-10**.

3 Añada la piel de limón y la canela y vuelva a programar **30 seg./vel. progresiva 5-10**.

4 Agregue la harina de almendras, la manteca, el aceite y las yemas de huevo y mezcle programando **15 seg./vel. 6**.

5 Incorpore la harina y el bicarbonato y programe **30 seg./ /** , ayudándose con la espátula.

6 Retire la masa del vaso, póngala entre 2 láminas de plástico y estírela con un rodillo, dejándola de 1 cm de grosor. Forme las perrunillas cortando la masa con un cortapastas o con el cubilete, o haciendo montoncitos con la masa y aplastándolos un poco. Coloque 1 almendra en el centro de cada perrunilla.

7 Ponga las perrunillas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear, deje suficiente separación entre ellas para que no se junten al hornearse. Pinte con clara de huevo batida y espolvoree con azúcar.

8 Hornee durante 12 minutos, hasta que estén doradas.

**Valores nutricionales (por unidad)**

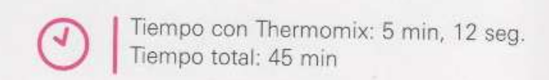
| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 167.3 kcal / 699.5 kJ | 16.4 g | 2.3 g | 10.7 g |



Perrunillas →



# Pestiños




**INGREDIENTES**
*(para 25 unidades)*

*250 g de harina de repostería*
*50 g de licor de anís*
*50 g de manteca de cerdo*
*50 g de agua*
*1/2 cucharadita de sal*
*300 – 400 g de aceite de oliva virgen extra (para freír)*

**Almíbar de miel y moscatel**
*200 g de miel*
*100 g de vino dulce (moscatel)*

1 Ponga en el vaso la harina, el anís, la manteca de cerdo, el agua y la sal y programe **12 seg./vel. 6**.

2 Retire la masa del vaso y deje reposar durante 15 minutos.

3 Vuelque la masa sobre una superficie de trabajo espolvoreada con harina. Extiéndala con ayuda del rodillo en una pieza o en porciones. Corte los pestiños en rectángulos, círculos o con forma irregular del tamaño deseado. Dóblelos uniendo dos esquinas opuestas y selle con agua para que no se abran al freírlos.

4 Fría en abundante aceite caliente y escúrralos sobre papel absorbente.

**Almíbar de miel y moscatel**

5 En el vaso limpio, ponga la miel y el vino y programe **5 min/Varoma/vel. 1**. Vierta el almíbar en un bol y deje templar.

6 Bañe los pestiños en el almíbar y colóquelos en una fuente. Si le sobra almíbar, viértalo sobre los pestiños.

*Receta facilitada por Mª Eugenia Martínez Rodríguez.*



**Valores nutricionales (por unidad)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 210.7 kcal / 880.9 kJ | 14.7 g | 1.3 g | 15.6 g |



# Piononos de Santa Fe



Tiempo con Thermomix: 22 min, 35 seg.
Tiempo total: 24 h, 39 min, 35 seg.

**INGREDIENTES**
*(para 20 unidades)*

**Almíbar**
*250 g de azúcar*
*250 g de agua*
*50 g de licor de anís seco*

**Bizcocho plancha**
*3 huevos*
*90 g de azúcar*
*90 g de maicena*

**Crema pastelera**
*100 g de azúcar*
*Un trozo de piel de limón y otro de piel de naranja (sólo la parte coloreada)*
*500 g de leche*
*50 g de maicena*
*3 huevos*

**Otros**
*Canela (para espolvorear)*



**Almíbar**

1 Ponga todos los ingredientes del almíbar en el vaso y programe **6 min/Varoma/vel. 2**. Retire del vaso y reserve.

**Bizcocho plancha**

2 **Precaliente el horno a 180°**.

3 Forre una bandeja de horno de 30 X 40 cm con papel de hornear y reserve.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta en el vaso los huevos y el azúcar y programe **3 min/37°/vel. 3 ½**.

5 Cuando acabe el tiempo programado, vuelva a programar **3 min/vel. 3 ½**, sin programar temperatura.

6 **Retire la mariposa** de las cuchillas, añada la maicena y programe **5 seg./vel. 4**. Vierta en la bandeja de horno y hornee durante 8-10 minutos.

7 Retire el bizcocho del horno y, sin dejar enfriar, píntelo con el almíbar.

8 Corte por la mitad para obtener 2 bizcochos de 15 x 40 cm. Reserve.

**Crema pastelera**

9 Pulverice el azúcar y las pieles de limón y naranja programando **30 seg./vel. progresiva 5-10**.

10 Ponga en el vaso la leche, la maicena y los huevos y programe **10 min/90°/ vel. 4**.

**Montaje**

11 Extienda una capa fina de la crema pastelera caliente sobre los bizcochos reservados. Espolvoree con canela y enrolle con el mismo papel de hornear formando 2 cilindros de 40 cm de largo, con la parte que estaba pegada al papel hacia afuera. Deje reposar en el frigorífico aproximadamente 24 horas. Reserve la crema pastelera restante dentro de una manga pastelera en el frigorífico.

12 Corte cada cilindro en rodajas de 4 cm. Báñelos en el resto del almíbar, colóquelos verticalmente en una fuente y espolvoréelos con canela. Ponga encima un poco de crema pastelera fría, espolvoree con azúcar y caramelice la superficie con la ayuda de un soplete de cocina. Colóquelos en cápsulas de papel y sirva muy fríos.

*Receta facilitada por Isabel Fernández Gallardo.*

**Valores nutricionales (por unidad)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 182.5 kcal / 762.9 kJ | 34.5 g | 4 g | 3.4 g |



Piononos de Santa Fe →



# "Poleá"

Tiempo con Thermomix: 15 min
Tiempo total: 15 min

**INGREDIENTES**
*(para 4 raciones)*

*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*30 g de matalauva (anís verde)*
*60 g de harina de repostería*
*500 g de leche*
*75 g de azúcar*
*Canela en polvo (para espolvorear)*

1 Ponga el aceite en el vaso y programe **5 min/Varoma/vel. 1**.

2 Incorpore la matalauva y programe **5 min/Varoma/vel. 1** (si prefiere no encontrar los granos, cuele el aceite y vuelva a ponerlo en el vaso).

3 Añada la harina, la leche y el azúcar y programe **5 min/ 90°/vel. 4**.

4 Vierta en una fuente y espolvoree con canela. Puede servirse caliente o frío.

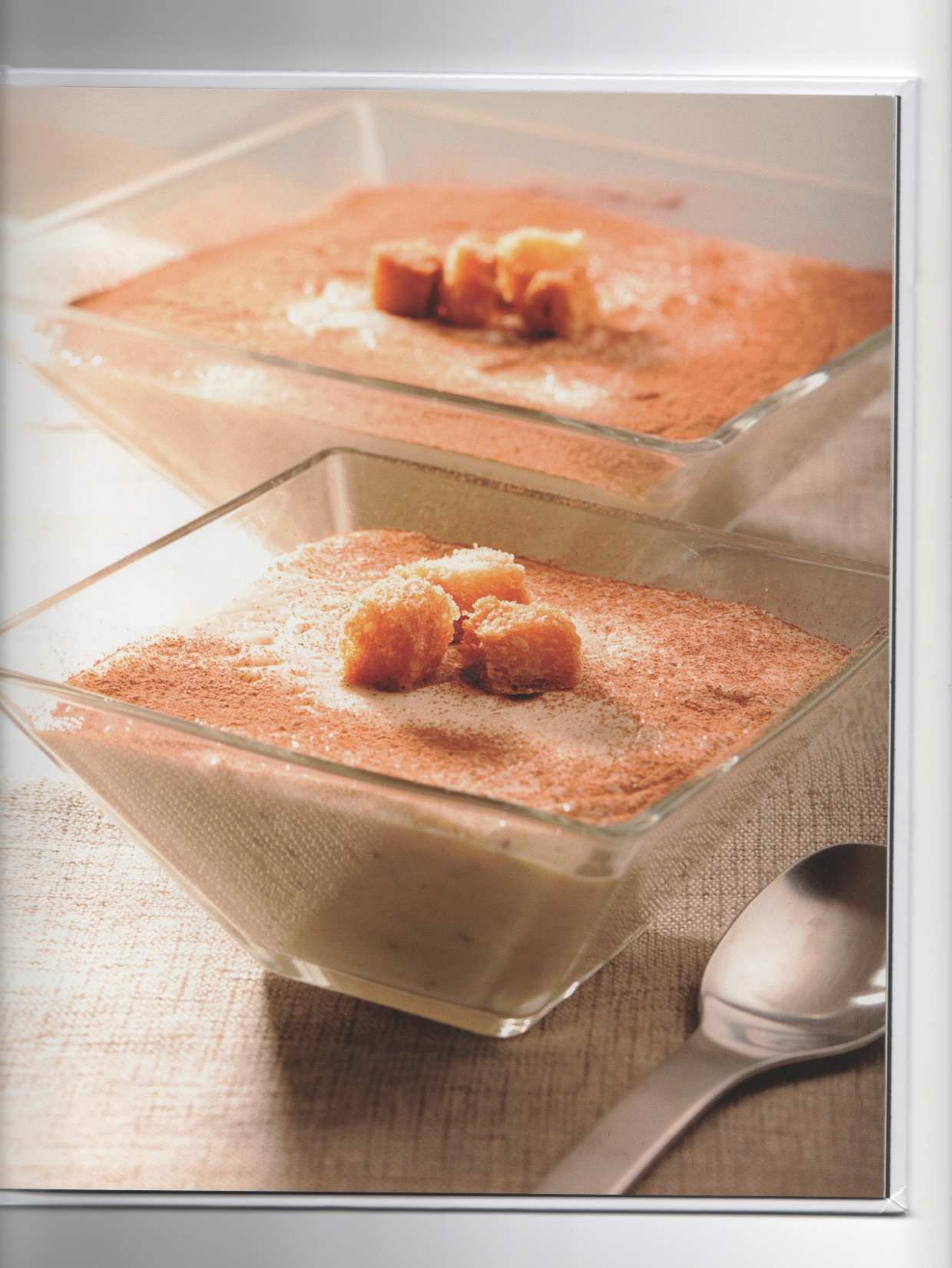
*Receta facilitada por Rita Casanova.*

**Valores nutricionales (por ración)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 338.5 kcal / 1415.1 kJ | 36.9 g | 5.2 g | 17.6 g |



"Poleá" →



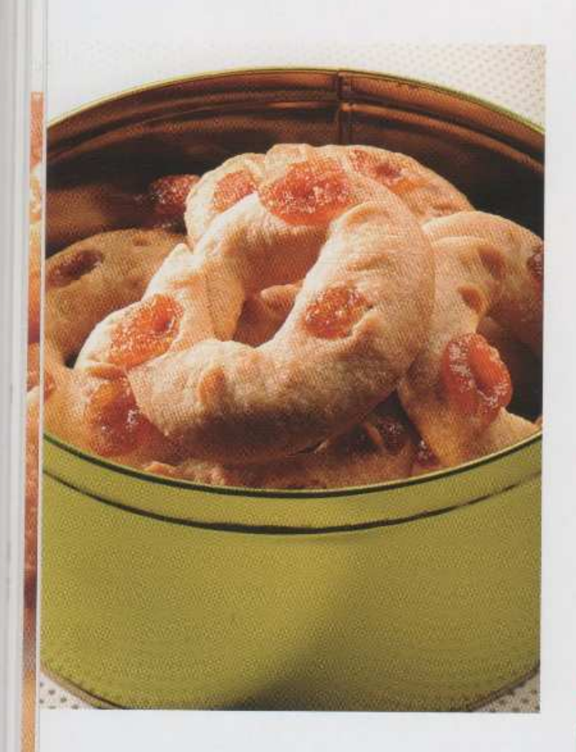
# Roscas de alfajor del Casar




INGREDIENTES
*(para 18 unidades)*

**Alfajor**
*130 g de miga de pan duro (de 2 días) cortado en trozos*
*500 g de miel*

**Masa**
*130 g de agua*
*250 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 cucharadita de sal*
*500 g de harina de repostería*



**Alfajor**

1 Ponga en el vaso la miga de pan y programe **10 seg./vel. prog. 5-10**. Retire del vaso y reserve.

2 Vierta la miel en el vaso y programe **8 min/Varoma/vel. 1**. Cuando alcance la temperatura Varoma, baje la temperatura a **100°** y cambie el selector de velocidad a **vel. 3**, y cuando falte 1 minuto para terminar el tiempo programado, añada por el bocal la miga rallada reservada.

3 Vuelva a programar **8 min/Varoma/vel. 2**. Vuelque en un bol y deje enfriar totalmente.

**Masa**

4 Sin lavar el vaso, ponga el agua y programe **10 seg./vel. 7**. Cuele con un colador fino para quitar las migas y vuelva a poner el líquido en el vaso.

5 Añada el aceite y la sal y programe **3 min/37°/vel. 3**.

6 Incorpore la harina y programe **30 seg./vel. 6**.

7 Amase programando **3 min/ /** . Deje reposar la masa durante 15 minutos.

**Montaje**

8 **Precaliente el horno a 180°.**

9 Trabaje un poco la masa sobre la encimera para que se absorba bien el aceite y divídala en bolas de 50 g. Extienda cada bola formando un rectángulo de 15 x 5 cm.

10 Con los dedos mojados en agua, tome una pequeña porción de alfajor y déle forma de cilindro de 10 cm de largo. Colóquelo en el centro del rectángulo de masa, dóblelo por la mitad y déle forma de rulo. Aplaste un poco los extremos y únalos dándole forma de rosca.

11 Con la punta de un cuchillo afilado, haga 3 cortes en la superficie separados 120° y ábralos un poco para que salga la miel al cocer. Por el resto de la superficie de masa, haga pellizcos.

12 Coloque los roscos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y hornee durante 20 minutos aproximadamente, hasta que estén dorados.

*Receta facilitada por Andrea Carrero.*

**Valores nutricionales (por unidad)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 330 kcal / 1379.4 kJ | 47.4 g | 3.3 g | 15.4 g |



Roscas de alfajor del Casar →



# Roscos centenarios de manteca de Illar

Tiempo con Thermomix: 3 min
Tiempo total: 15 min

**INGREDIENTES**
*(para 36 unidades)*

*300 g de manteca de cerdo*
*250 g de azúcar (y un poco más para espolvorear)*
*220 g de licor de anís*
*3 huevos (separadas las yemas de las claras)*
*700 g de harina de repostería*
*1 sobre de levadura química*

1 **Precaliente el horno a 180º**.

2 Ponga en el vaso la manteca y programe **20 seg./vel. 6**.

3 Añada el azúcar y programe **20 seg./vel. 6**.

4 Incorpore el anís, las yemas, la harina y la levadura y programe **20 seg./vel. 6**.

5 Programe **2 min/ /** .

6 Coja porciones de masa y forme los roscos (de aproximadamente 6-7 cm de diámetro). Coloque los roscos en la bandeja de horno forrada con papel de hornear. Píntelos con la clara de huevo y espolvoréelos con azúcar. Hornee durante 10 minutos, tienen que quedar tiernos y sin dorar.

*Receta facilitada por Mª Luisa González Ruiz.*

**Valores nutricionales (por unidad)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 192.9 kcal / 806.2 kJ | 23.1 g | 2.4 g | 8.7 g |



Roscos centenarios de manteca de Illar →



# Soplillos de Murtas




**INGREDIENTES**
*(para 40 unidades)*

*370 g de azúcar*
*La piel de 1/2 limón (sólo la parte amarilla)*
*3 claras de huevo*
*300 g de cuadradillo de almendras tostadas*

1 Ponga en el vaso 150 gr de azúcar y la piel de limón y programe **20 seg./vel. progresiva 5-10**.

2 Incorpore las claras y el resto del azúcar y programe **2 min./37°/vel. 2**.

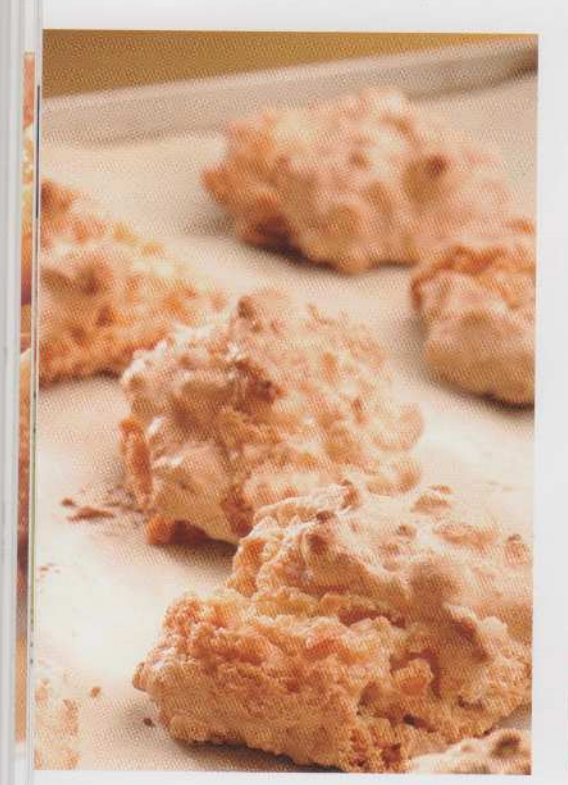
3 **Precaliente el horno a 200°**.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y programe **4 min/vel. 4**.

5 Ponga las almendras picadas en un bol y añada las claras montadas a punto de nieve. Mezcle delicadamente con la espátula y con la ayuda de 2 cucharitas haga montoncitos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.

6 Hornee durante 15-20 min. hasta que estén dorados y consistentes.

*Receta facilitada por Mª Carmen Camacho Nofuentes.*

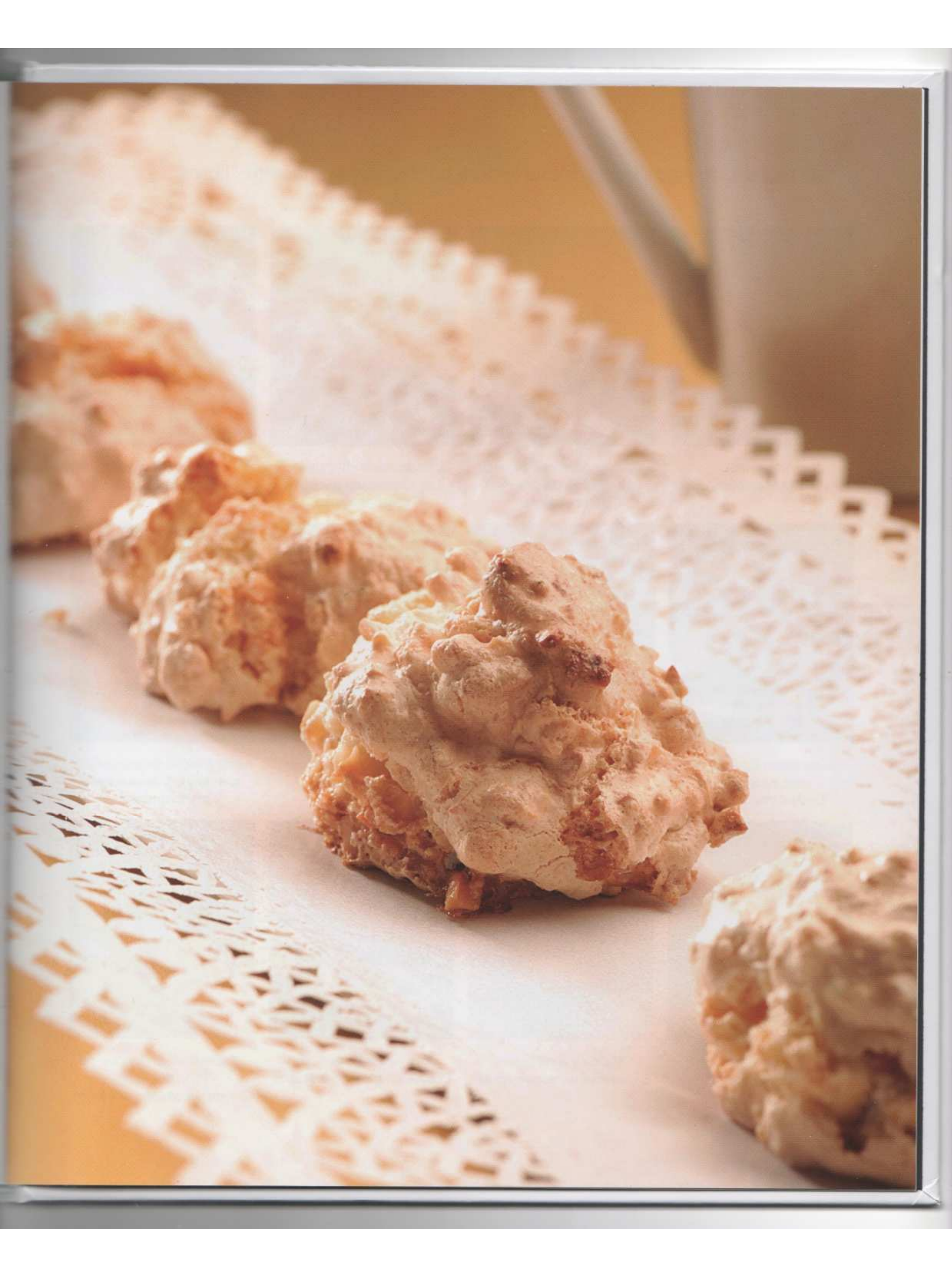


**Valores nutricionales (por unidad)**

| Energía | Hidratos carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 84.3 kcal / 352.6 kJ | 9.5 g | 1.9 g | 4.5 g |



Soplillos de Murtas →



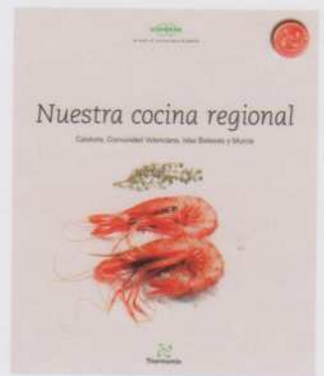
# Índice temático

## Índice alfabético

VORWERK

*Lo mejor de nosotros para su familia*

Si está interesado/a en otras publicaciones de Thermomix®, pregunte a su presentador/a.










Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen,
no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.
Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX®

*Teléfono de atención al cliente: 902 33 33 50*
*www.thermomix.es*







1ª Edición. Agosto 2010    424.511.4